



学年末、やる気を出してがんばろう！

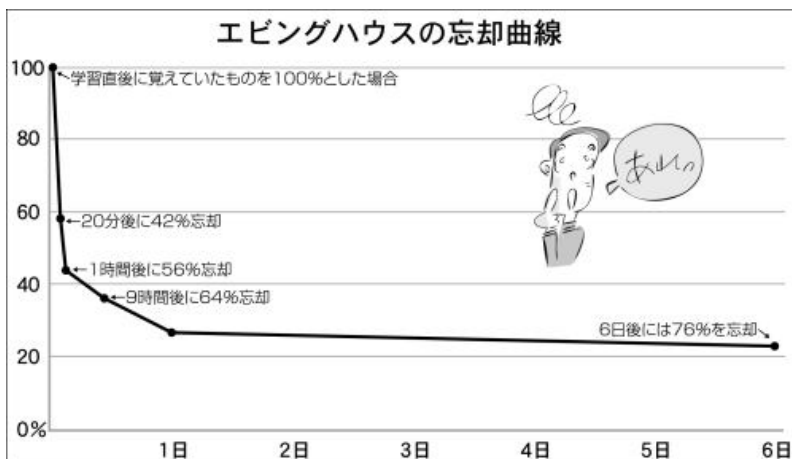
1・2年生は、いよいよ今週が学年末テストとなりました。そして3年生は「入試」に向けて、またあとわずかなになった中学校生活を意義あるものにするために、しっかりがんばっていることでしょう。

今回は、そんな詫中生の皆さんを応援する「名言」を集めてみました。ぜひ読んで励みにしてください。

- 学べば学ぶほど、自分が何も知らなかった事に気づく。気づけば気づくほどまた学びたくなる。
(アルバート・アインシュタイン)
- できると思うにせよ、できないと思うにせよ、そのとおりになる。(ヘンリー・フォード)
- 楽しみながら学ぶのがベストだ(トーマス・エジソン)
- 自分に打ち勝つことは、勝利のうちで最も偉大な勝利である。(プラトン)
- なせば成る。なさねば成らぬ何事も。成らぬは人のなさぬなりけり。(上杉鷹山)
- 一方は「これで十分だ」と考えるが、もう一方は「まだ足りないかもしれない」と考える。そうしたいわば紙一枚の差が、大きな成果の違いを生む。(松下幸之助)
- 進まざる者は必ず退き、退かざる者は必ず進む。(福沢諭吉)
- 人に勝つより自分に勝て。(嘉納治五郎)
- 努力したものが全て報いられるとは限らん。しかし、成功したものは皆すべからく努力しておる。
(『はじめの一步』鴨川会長)
- あきらめたらそこで試合終了ですよ。(『スラムダンク』安西先生)

気に入った名言があれば、それを言った人について調べてみると新たな発見がありますよ！ちなみに、下の2つの名言は、人気コミックの登場人物の名言です。そういえば、どこかのクラスで、この言葉を掲示してあるのを見かけました。くじけそうな時や、やる気がわかない時などに、ぜひかみしめて自分を励ましてください。

記憶力を高める簡単な方法とは？



ドイツの心理学者エビングハウスが人間の記憶に関する実験を行いました。意味のない3つのアルファベットの羅列(られつ)を、被験者にたくさん覚えさせて、その記憶がどれくらいのスピードで忘れられていくかというもので、その結果をグラフ化したのが「エビングハウスの忘却曲線」です。

この実験によると、20分後には42%、1時間後には56%、1日たった74%が忘れられていたということです。ただしこの実験は「無意味な文字群の記憶」だった

ので、学校の授業で学習するような「意味のある内容」になるとこの数字は変わってくるかもしれません。しかしながら、人の記憶がこういう風に変化して忘れていくという目安にはなりますね。

そこで、問題。このように急激に忘れていく現象を最小限に食い止めるにはどうすればよいでしょうか。

それはもう一度覚えなおすことなのです。つまり「復習すること」で、記憶はより確かなものになります。たとえば今日習った学習内容を復習しないままにしておくと、グラフのように忘れていくだけです。しかし、その日の夜か翌日に復習しておくと、その記憶は脳に刻まれより確かなものになります。繰り返して覚えるだけで、忘却率は減少するのです。**記憶力を高める簡単な方法は「毎日の復習」なのです。**ぜひ、実践してください。