

シリーズ「担任のこころ」2 しまぬき あさみ 嶋貫 朝美 (1-7担任 理科 卓球部顧問)

1年生のみなさん、こんにちは！いよいよ2学期が始まりました。

それぞれどのような夏休みを過ごし、どんな思いで今日を迎えたのでしょうか。

私は今までの教員人生の中で一番、部活動(卓球)に力を入れたといえる夏休みになりました。負けたくない、勝ちたいという気持ちがエネルギーとなり、より良い雰囲気や練習を作っていこうと改善し、一歩ずつ成長していく姿を私は見ることができました。その他にも、夏休みの部活動や生徒会活動に参加する1年生を見て、八日市高校生は本当にしっかり頑張る力があるなと感じました。

夏休みについて触れましたが、これから始まる2学期は入試に必要な学力の基盤を固める大事な時期です。決して気を緩めることなく、目の前にあることから着実に学習を進めていってもらいたいと思います。参考までに、学生時代、私が勉強する中で必ず実践してきたことを2つ紹介します。

1. 勉強を始める時間を絶対を守る

「明日は何時から勉強をする！」と時間を決めれば、1分でも遅れてはいけません。少しでも遅れると、自分のやる気が十分に上がりません。また、最初に気分がのらなかったとしても、30分すれば人の集中力は高まるらしいです。(テレビでも聞いたことがあります)「携帯電話・見たいドラマ・ゲーム(!?)」の誘惑に負けず、時間を守る厳しさを持ちましょう。

2. しっかり考える時間をとる

わからなければすぐに解答を見てしまう人がいますが、1つの問題をじっくり考える時間をとってください。たとえ間違った答えを導いたとしても、30分、40分と考えた時間は決して無駄ではありません。今から考える力を身につけることと、間違えたことが記憶になり、力を向上させてくれるはずですよ！ 時間をとって、考えることを楽しんで勉強してください。

「馬 肥ゆる秋」 ～効果的な記憶法について

「天高く馬肥ゆる秋」ということわざがある。秋晴れの空が青く澄み渡り、食欲の出た馬が草をたらふく食べて肥え太る、そんなよい季節になった、という意味で現在は使われているが、元々の意味はそうではない。肥えて体力十分の馬に乗った盗賊が、農民の収穫した穀物を大挙して略奪に来るから気をつけろという警句だった。中国は前漢の昔、北方に匈奴という騎馬民族がいた時代の話。なお、これはネットをググれば誰でも得られる知識だ。

AIの進歩により、ただ知っているだけの知識は役に立たない時代になった。しかし、思考力・判断力・表現力を重んずるとは言え、その土台となる知識がなければ質の高い議論は生まれない。より多くの知識情報を持つことは、判断材料としても表現技術としても絶対に損することはない。

東大薬学部を首席で卒業した池谷裕二氏はその著書『記憶力を強くする』の中で生理学的に記憶力を分析されている。彼の説によれば、高校生は中学校の時のような丸暗記の力は落ち、その代わりに「エピソード記憶」という論理的な記憶能力が発達してくる。理屈が分かって「なるほどそういうことか」と感じ入ったときに、強い印象として記憶にとどまる。確かに、へえーと感心したり、はあっと感動したり、うわあと興奮したりしたことは結構長く覚えているものだ。池谷氏も同書にこう記しておられる。「興味をもって臨めば、ものごとをすんなりと覚えられるようになります。つまり、自分が感動してい



れば、脳は自然とそれを覚えてくれるのです。…たとえば、1582年、織田信長は本能寺で明智光秀に襲われて自刃したという教科書的な知識も、ただそれを丸暗記するのではなく、光秀に奇襲されて無念そうな信長の様子を実際に頭に浮かべ、さらに彼の死を自分の身内が死んだかのように悲しく思えば、脳はこの知識を自然に記憶しようとしています。…私たちの記憶とは事実そうしたものなのです。」

好きこそ物の上手なれというが、興味を持ち、面白いと思って自ら進んで得たいと思っ知識情報は、短期記憶として一旦脳の海馬(かいば)に蓄積された後、長期記憶として脳の他の場所に移送され長期保存されるらしい。

英単語や漢字のテストは憎らしいと思うだろうが、逃げ腰で覚えたものは寝るたびに消えていく。自分の夢を叶えるための進路実現に役立つことだ、これからの人生の学問的基礎体力になることだ、人と高邁な議論をする上でいちいちスマホ小僧にならずにすむことだ、と考えたら、英単語、漢字に限らず歴史や地理にせよ、ことわざにせよ、知っている人とそうでない人との差はやはり大きいと思うべきだろう。

では、具体的にどんな記憶法があるか。いくつか列挙するが、人により効果は個人差があるので自分にぴったりの方法を見つけて実践して欲しい。

(1) 声を出して読む

目だけでなく耳からもあごの筋肉や舌の神経からも同時に記憶される。書きながら声に出すのもなおよい。

(2) 人に教える

弟や妹、おばあちゃん誰でもよいから自分が教師になったつもりで教えながら覚える。Learning in Teaching.

(3) 寝る前に覚える

記憶は睡眠中に定着する。勉強の順番は、暗記してドリル再び暗記の順で暗記したらすぐ寝るようにする。翌朝早めに起きて思い出して確認テストをすとなおよい。思い出し訓練はリピートと同じで効果が期待できる。

(4) 覚える間隔をあける

50分覚えて10分休憩。休むことで効果的に記憶が定着する。1日10時間続けるより3時間ずつ3日に分ける。

そして何よりもまず行動することだ。実生活に役立つ情報の習得と、より高次の学問のための基礎知識の獲得、そして、リスペクトされる知識人目指し、自分に合った効果的な記憶法を駆使して、この二学期が諸君らにとって「点高く、海馬肥ゆる秋」となることを祈る。打たれよ、熱き鉄人たち！

【9月行事予定】(中間考査までの道のり)		
日	曜	行事予定
1	土	
2	日	
3	月	始業式・大掃除・課題考査・LHR
4	火	⑦限:総合(新書レポート輪読会)
5	水	
6	木	⑥限:LHR(一日バス遠足班分けと見学ルート相談)
7	金	スクールカウンセリング*
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	⑤⑥限:総合(1年学部学科説明会)⑦なし 2年修学旅行
12	水	
13	木	一日バス遠足(京都市内散策)*雨天決行
14	金	
15	土	P.T.A第2回役員会(午前中:会議室)
16	日	《敬老の日》
17	月	《振替休日》
18	火	⑦限:LHR(生徒会立会演説会・投票)
19	水	
20	木	⑦限:総合(探求活動:教員によるミニ講義1)
21	金	スクールカウンセリング*
22	土	
23	日	《秋分の日》 AM:滋賀大教育学部高大接続探究講座
24	月	《振替休日》
25	火	⑦限:総合(探求活動:教員によるミニ講義2)
26	水	*月曜日の時間割 滋賀県立大人間文化学部出前講座
27	木	
28	金	滋賀県立大工学部出前講座 スクールカウンセリング*
29	土	
30	日	
1	月	
2	火	中間考査1週間前 *⑦限総合なし
3	水	
4	木	
5	金	スクールカウンセリング*
6	土	
7	日	
8	月	《体育の日》
9	火	中間考査
10	水	
11	木	
12	金	↓ P.T.A研修旅行(同志社大 他) スクールカウンセリング*