



cosmosだより



第7号 令和6年11月8日(金)
 小金井市立中学校特別支援教室
 小金井市立緑中学校(拠点校)
 小金井市立小金井第一中学校
 小金井市立小金井第二中学校
 小金井市立東中学校
 小金井市立南中学校

テストまでもう少しです

朝晩の寒さが増し、冬の訪れを少しずつ感じる季節になりました。合唱コンクールが終わり一段落ですが、11月13日～15日は2学期期末テストを控えています。提出物の作成や、計画の立案、実行に放課後教室の活用をご検討ください。その他、何かございましたらcosmos教室までご連絡ください。



🚀指導の様子🚀

自分にあった集中の仕方を知ろう

テスト前になり、「集中」という言葉をよく耳にしますが、どうやって集中するのか、どうすれば集中できるのかを考えました。

図の、

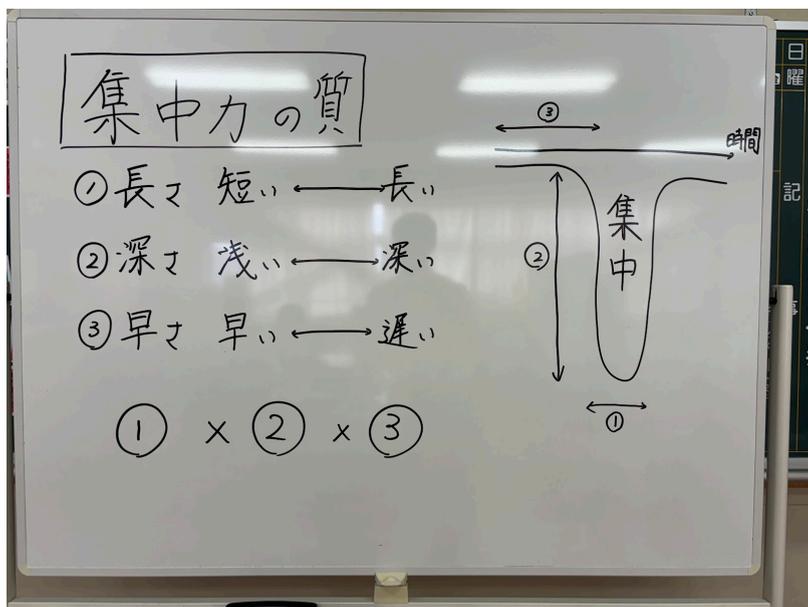
- ①は長さは集中力の継続可能時間
 - ②は集中力の深度を表しています。深い人は、周りの声が聞こえなくなるド集中タイプです。浅い人は、いろんな人の声が聞こえるマルチタイプです。
 - ③は集中の深度が深まる速度を表しています。早い人は、すぐに物事に取りかかるタイプです。遅い人は、ちょっと時間がかかるタイプです。
- ①を短い・長い、②を浅い・深い、③を早い・遅いでパターン分けすると8パターンの集中力の質があると確認できます。

【活用の例】

集中力が浅いなら、周りの音が入りにくいような仕組みを作る。

集中力が短いなら、ダラダラと続けるよりもメリハリをもって取り組む。

集中に入るまでが遅いなら、〇時までに取り組むという細かい計画を立てる。など自分のタイプを知り、自分にあった集中の方法を見つけましょう。



ワーキングメモリの働きを向上させる頭のトレーニング法

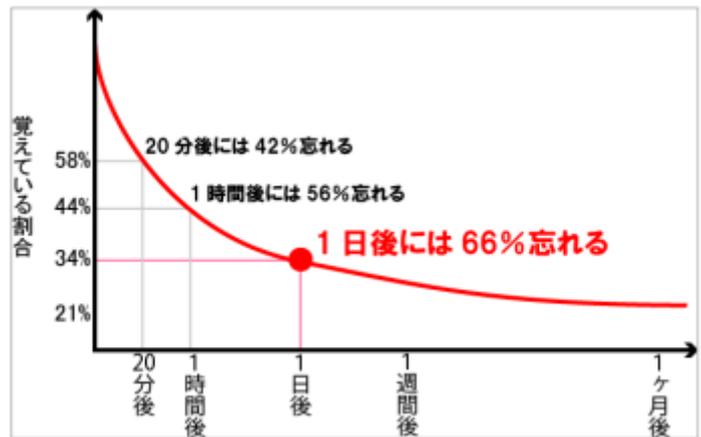
ワーキングメモリの働きを向上させる、頭のトレーニングの良い方法は「くり返し」です。ドイツの心理学者エビングハウスは記憶に関する実験的な研究の先駆者で、忘却曲線を発見したことで知られています。図からもわかるように、

20分後には42%、

1時間後には56%、

1日後には66%

を頭に入れても忘れてしまいます。だから「くり返し」が大事なのです。



ではどのような繰り返しがよいのでしょうか？

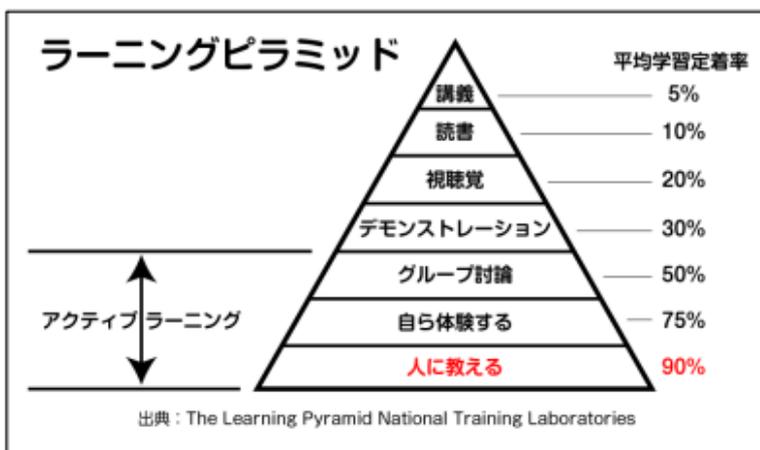
①習った直後のくり返しです。

授業後に習ったこと、わかったことを復唱したり書いたりすることが大切です。授業終了のチャイムがなった後すぐチェックすること、そして帰宅後、習ったその日のうちに復習することが最も効果的のようです。

例：英単語の「勉強する」はstudy、つづりはs/t/u/d/y」など口で言ったり、紙に書いたりして確認する。
：「イオンとは、原子や原子の集団が電気を帯びたもの」と何度も言う。
：「小選挙区制と比例代表制を組み合わせた、小選挙区比例代表並立制」と何回も言って書いてみる。

②人に教えるくり返しです。

分からないところを友だちに聞いて教わったり、逆に友だちが分からないところを教えたりすることは一緒に勉強しているとよくあることです。相手に分かってもらうにはどう説明しようかと、自分の中でその内容をかみくだいて相手に分かりやすい言葉を選んだり、説明の仕方を工夫したりします。教えることで自分自身の理解を整理し、より深めていくことができます。



この図では、どのような学び方がより効果的な学習法であるかを示しています。下に行けば行くほど学習定着率が高くなっています。最も定着するのが「人に教える」で90%という高い数値です。先生の説明を聞く（講義）は5%、教科書などを読む（読書）は10%と比べるとかなりの違いがわかります。

【テスト前放課後教室のお知らせ】

テスト前放課後教室のお知らせを配布しています。日程をご確認いただき、二次元コードからお申し込みをお待ちしております。