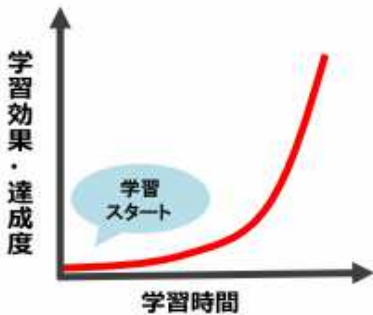




2018.10月号

## 学力ってどうやって伸びていくの？



左のグラフは「学習曲線」と言って、学習時間と能力の伸び方をあらわしたものです。人の能力や学力は、一定のスピードで伸びていくのではなく、学習効果を感じにくい時期と力が伸びる時期とがある、ということです。

このグラフから分かることを一緒に考えてみましょう。

### <学習効果はすぐにはあらわれない？>

グラフのスタート地点に注目しましょう。そこからしばらくは、なだらかに曲線が上昇しています。勉強を始めてすぐには思うような学習効果を感じにくい、ということがここから読み取れます。学習を進めていくと「なんだかうまくいかない」時期が誰にでもやってきます。この時期に勉強をやめると、その先に待っている学習効果が大きく伸びる時期を経験することができないので、「勉強しても伸びなかった」というネガティブな気持ちだ

けが残ってしまいます。学習効果はすぐに出るものではない、と知っておくことも勉強へのモチベーションを下げない方法です。

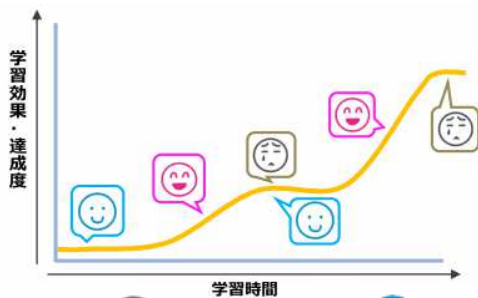
### <まずは続けてみることに！>

学習効果は、勉強を始めてすぐには感じられないことを上で説明しました。学習効果を伸ばしていくためには、まずは継続して勉強していくことを目標にしましょう。勉強を始めて間もない頃に「なんだかうまくいかない」と感じて、学習習慣を保ち、計画的に学習していきましょう。その先には大きな伸び坂が待っています。

## 誰にでもやってくる「なんだかうまくいかない」時期を乗り越えよう

もう少し長い期間で学習曲線を考えてみましょう。

人の能力や学習効果は、効果の見えにくい時期と学力がぐんぐん伸びていく時期とを交互に繰り返しながら発達していきます。下のグラフで詳しく見てみましょう。



### 準備期

この時期は次の発展期に向けて準備する期間です。がんばっているのに成果になかなか直結しないと感じる時期でもありますが、学習を伸ばすためには大切な基礎力定着の期間です。

### 発展期

準備期に身につけた力が発揮される期間です。この時期は、学力もどんどん伸び、勉強が楽しいと思える期間です。

### 高原期 (実は準備期でもある)

「なんだかうまくいかない」と感じて、不安になったり、勉強をやめたくなくなったりする誰にでもやってくる期間です。この時期にあきらめずに学習を続け、乗り越えることで、更に大きく学力を伸ばすことができます。

## 明光eポ (エルメモ) への登録をお願いいたします

- ① 教室からの重要なお知らせをリアルタイムで見ることができます。(地震・停電による教室閉校のお知らせをするときにも力を発揮いたしました。)
- ② 今後の通塾スケジュールを見ることができます。(授業の振替にも対応)
- ③ 生徒の学習の記録(振り返りノート)を見ることができます。

※ 操作等でご不明な点がある場合は、教室までご連絡ください。

## 災

安易かもしれないが、このコラムのタイトルで今年の漢字を予想してみた。2月の大雪。6月から連日の猛暑。7月の西日本集中豪雨。9月のカテゴリー5となった台風21号。地震だけで、6月の大阪府北部地震と9月の北海道胆振東部地震。人の命を失うほどの天災が続く年となっている。

釧路市内でも北海道胆振東部地震の影響で1日以上停電が続き、市民全員が暗闇の中での生活を余儀なくされ、未だに物資が行き届きにくい状況になっている。このような状況の中、私が思ったことは、当然と思っていた当たり前の生活が、いかに幸せであったかということ。この当たり前の幸せに気づかせてくれたという意味では、震災に感謝したいと思う。そして、小学校1年生と4年生の子供たちも同じように感じてほしい。

釧路愛国教室 瀬賀 伸貴 Tel 0154-32-7870  
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

## 北海道胆振東部地震

北海道胆振東部地震で亡くなられた方々に、お悔み申し上げますとともに、甚大な被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

釧路では大きな被害もなく数日で日常が戻ってきました。ですが、便利に慣れすぎた私たちにとって今回の停電により自覚すべきことが多くあったと思います。ライフラインとは本来英語で「命綱」という意味です。今は水道、ガス、電気、通信設備、物流等がライフラインですが、生活が便利になった反面、他者に「命綱」をがっちり握られているのが今の私達であると痛感しました。他者に左右されず、正しい知識を持って自力で不便さを克服する力が現代の生命力の強さのひとつなのかもしれません。

未だに避難所や仮設住宅での生活を余儀なくされている方達がいらしゃいます。一刻も早い復興を心から願うばかりです。

釧路鳥取教室 藤井 聡史 Tel 0154-65-9933  
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

## 早起きして光を浴びる効能！

この度、北海道胆振東部地震により被害を受けた皆様方に心よりお見舞い申し上げます。

これから受験勉強が続くと心身の疲労状態が続き、頭痛や発熱、体の凝りといった身体面の不調だけではなく、脳の機能も低下し、意欲や集中力、記憶力の低下、ネガティブ思考、不安や焦りといった症状として現れ、勉強にも悪影響を及ぼします。最も効果的な疲労の回復・予防が、睡眠です。理想の睡眠時間は1日8時間程ですが、最低でも6~7時間は必要です。夜に睡眠時間を確保出来ないときは、分割して昼（とれない場合は夕方）に少し寝るのも良いでしょう。夜にぐっすり眠るには、日中に光を浴びることがとても大切で、とくに朝が肝心、太陽の光を感じると脳内でメラトニンという物質が分泌され約14時間後に眠くなります。脳を覚醒させる効果もあり一石二鳥です。

釧路春採SC教室 渡井 学 Tel 0154-65-6458  
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

## SNSの力

北海道胆振東部地震による停電により、テレビも見れず、これからどうなっていくのだろうという不安の中で、とにかく情報が欲しいという気持ちが募りました。そういった中で唯一見ることができた情報が、FacebookなどのSNSやインターネットであるという方も多いのではないのでしょうか。私も停電中はほぼずっと携帯を睨んでおりました。停電はいつまで続くのか、いつになったらまた塾を再開することができるのか、修学旅行に行っているメンバーは無事なのか？ 役場が出している情報を中心に信憑性の高いものを選びながら見ておりました。すると、やはり考えることは皆同じで、大変多くの情報がこの期間に発信され、かつ閲覧されていたようです。おかげで少しでも安心することができました。非常時のSNSの力はこれまでも話としては聞いておりましたが、それを身をもって体験いたしました。

中標津教室 堀 正太 Tel 0153-74-0900  
〒086-1007 中標津町東七条南7-8 2F

## 忘れない勉強法

記憶力は個人個人で能力差がほとんどないとされます。「昨日まで覚えていたのに思い出せない…」という状況はですから記憶力が悪いのではなく、覚えたことを忘れてしまっているだけ。ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスが発表した、「エビングハウスの忘却曲線」は、人が時間の経過とともにどれだけ忘れるかを数値化した表です。1時間後には56%、1日後には67%、1週間後には77%、1か月後には79%を忘れる。この忘却曲線は残念なことにはほとんど個人差はなくどの人にも当てはまるそうです。しかしながら、何かを記憶した後24時間以内に復習することで記憶したことを取り戻せることができるという研究結果もあり。さて本題です。覚えたことを忘れないための科学的な勉強法です。1日後に復習をし、1週間後に再度復習。そして1か月後にまたまた復習。復習は1日後・1週間後・1か月後。これが合言葉です。（補足：特に勉強が苦手な子に対してはこうした主張もあります。1回目の復習は次の日。2回目はその7日後。3回目は+14日後。4回目は3回目の1か月後。）

株式会社 情熱空間 代表取締役 三木 克敏