



# GLOCAL(グローカ) 鳴北

時津町立鳴北中学校  
 令和6年度 学校だより No.14  
 令和6年6月14日  
 文責 校長 山本将司

## 「 復習することの大切さとは… 」

6月18日(火)・19日(水)の2日間、本校では、学習した内容の理解度や習熟度を測るために1学期期末テストを実施します。

すでに、テストに向けて問題演習に取り組んだり、苦手科目の克服に向け、何度も書いて覚えたりと、工夫を凝らした学習方法で努力している生徒のみなさんも多いことでしょう。今回のテストを通して、自分に自信【Confidence】が持ち、学習の仕方を見直す良い機会としながら、今後の学習への意欲に結び付けてほしいと期待します。

そして、今回、日々、学習に励む生徒のみなさんへの応援の意を込めて、記憶の点から「効果的な勉強法」をご紹介します。

### <効果的な勉強法とは？>

ドイツのエビングハウスという心理学者は、人が一度覚えたことを、どのくらい記憶していただけるのかを実験によって調べ、効果的な勉強法について「忘却曲線」(右の図)という概念を発表しました。

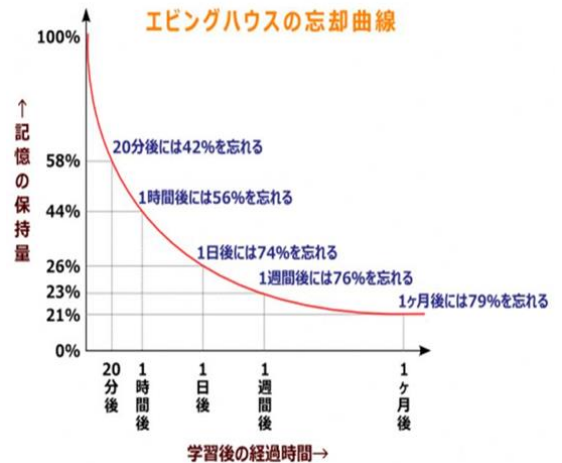
この実験によると、私たち人間は、20分後には覚えたことの42%、1時間後には56%、1日後には74%、1週間後には77%、1か月後には79%忘れてしまうそうです。

このグラフから、人は記憶した直後から一気に忘れ始め、次第にゆっくり忘れていくことがわかります。せっかく覚えたことが、次の日には74%も忘れてしまうのは残念です。

「忘れないために、どうしたらいいか…」ですが、復習することが大切とされています。

復習するタイミングとしては、授業での学習後「1日以内」、「1週間以内」、「1か月以内」が最適だそうです。この研究では同時にもう一つ結果が出ています。それは一度覚えた内容を再び記憶し直す時、二度目は一度目よりも忘れにくくなること。そして三度目は二度目よりもさらに忘れにくくなることです。

定期的な復習によって覚えたことは、確実に定着していきます。「忘れない学習」を大切にして、テストで力を発揮できることを期待します。何事も「継続は力なり」です。



## 鳴北中の挑戦！～郡中総体陸上大会報告～

6月11日(火)に長崎市総合運動公園かきどまり陸上競技場にて、西海市・西彼杵郡中学校総合体育大会陸上競技大会が開催されました。

これまで限られた時間と諸活動との調整の中で、選手は一生懸命に練習に取り組み、持てる力を発揮しました。

選手のみなさん、本当にお疲れさまでした。

結果は、3位入賞までを掲載しています。

|       |         |     |             |
|-------|---------|-----|-------------|
| 女子共通  | 200m    | 第1位 | 浦田 桃佳       |
| 女子共通  | 1500m   | 第1位 | 安永 佳世       |
| 女子共通  | 砲丸投     | 第3位 | 松本 心愛       |
| 女子3年  | 100m    | 第2位 | 浦田 桃佳       |
| 女子3年  | 800m    | 第1位 | 安永 佳世       |
|       |         | 第3位 | 横堀 希星       |
| 女子2年  | 800m    | 第1位 | 中山 涼花       |
| 女子1年  | 4×100mR | 第2位 | 天田・山本・栗原・池田 |
| 女子低学年 | 4×100mR | 第3位 | 岳本・山本・天田・中山 |
| 男子共通  | 800m    | 第1位 | 坂本 光祐       |
| 男子共通  | 3000m   | 第3位 | 阿曾 帆高       |
| 男子共通  | 走高跳     | 第3位 | 山川 颯真       |
|       |         | 第3位 | 高市 汐那       |
| 男子2年  | 1500m   | 第1位 | 阿曾 帆高       |
| 男子1年  | 4×100mR | 第2位 | 大庭・西川・浜崎・川道 |
| 男子低学年 | 4×100mR | 第1位 | 青木・川道・西川・坂本 |

詳細は、長崎県陸上競技協会HPでもご覧になれます。

## 鳴北中PTAバレーボール 大健闘！

パリ五輪を目指し、ネーションズリーグで盛り上がっているバレー界。その中で、6月8日(土)に時津町PTA連合会親睦ミニバレーボール大会が開催されました。

この大会は、町内PTA会員間の相互理解と親睦を深め、より豊かなPTA活動を目指すことをコンセプトとし、毎年、6月に実施されています。

鳴北中PTAから2チームがエントリーし、6月2日(日)には強化練習を行うなど、親睦とチームワークを高めてきました。予選リーグでは、大激戦の末、惜しくも敗退となりましたが、鳴北中PTAは、笑顔・親睦を見事に果たし、明日に繋がる一步を踏み出すことができました。

選手・応援に駆けつけてくださった皆様に深く感謝いたします。

