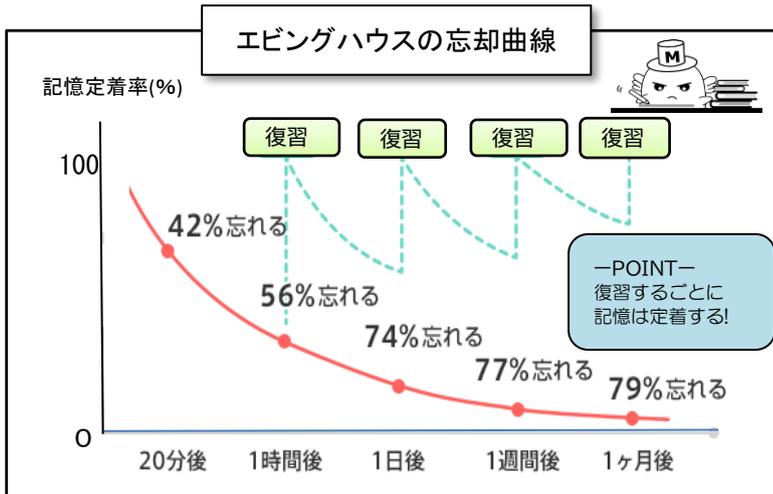


今年もあと2か月、日が暮れるのも早くなってきました。

新人大大会が終われば、50分授業になります。この期間に将来をどのように考え、どのように取り組んでいくかが人生の大きな分岐点となるはず。今一度、自分のライフスタイルを見直すよい時期とも言えます。以下のことを参考にしてみてください。



1. 模試の振り返りについて

模試は解きっぱなしで放っておいてはいけません。人間の記憶と忘却時間の関係性を表すのが、『エビングハウスの忘却曲線』です。

ドイツの心理学者であるエビングハウスの実験を基に作成されました。なんとヒトは勉強した20分後にその42%を、1時間後に56%を、1日後に74%を、1週間後に79%を忘れてしまうのです。つまり、勉強したことの復習を全く行わない場合、1週間後には20%しか覚えていないのです。記憶があるうちに復習することが定着への近道です。授業も**その日のうちに復習する**ことが実は時間の節約になります。試験前に慌てるようでは時間を無駄に使っているのです。

勉強時間を確保する鍵は・・・スマホとの“距離”の取り方！

スマホに関してのある心理学実験があるそうです。スマホをポケットに入れてテストを受けたグループと部屋の外の鞆の中に入れてテストを受けたグループでは、後者の方が成績が良くなるのだそうです。

つまり、スマホを直接使っていないでも、「近くにある」という意識だけで集中力が削がれることがあるということです。人間は大昔は肉食動物に狩られる恐怖を常に抱えていたので、そもそも何かに集中することを、遺伝子的に、しないように出来ている。例えば餌をとることに集中して周りに気を配らなかつたら肉食獣にやられてしまうかもしれないから。人間は周囲に気を散らすように気を散らすように出来ている…。ですからある意味、スマホを近くに置いていたらそっちに集中力を持って行かれるというのは遺伝子レベルで刻み込まれた必然なのだ、と。

スマホなどのデジタル機器から意図的に離れる時間、“デジタルデトックス”という言葉があります。

デジタルデトックスの効果としては①ストレス軽減 ②睡眠の質向上(脳疲労の軽減) ③集中力の向上 ④人間関係の改善などがあるそうです。一度体験してみてください。

【11月の予定】

日	曜	行事	日	曜	行事
1	土	学校公開日 総合的な探究の時間・中間発表	16	日	新人大大会(後期)④
2	日		17	月	50分授業(～2/27)
3	月	文化の日	18	火	ライフプランセミナー(5限)選挙出前講座(7限)
4	火	11/1代休	19	水	試験時間割発表
5	水		20	木	
6	木		21	金	
7	金		22	土	
8	土		23	日	勤労感謝の日
9	日		24	月	振替休日
10	月		25	火	
11	火		26	水	2学期期末試験①
12	水	試験範囲発表	27	木	2学期期末試験②
13	木	新人大大会(後期)① 一斉読書	28	金	2学期期末試験③(～12/2)
14	金	新人大大会(後期)② 一斉読書	29	土	
15	土	新人大大会(後期)③	30	日	

