

## 2 学期始業式

皆さんおはようございます。この夏休み、熱中症等、皆さんの体調を心配していましたが、命に関わる大きな事故もなく、こうして全員が元気に登校できたことをともに喜びたいと思います。

この夏休みは、皆さんの頑張りや活躍を幾度となく耳にしました。本当に嬉しく思っています。まだ結果の出ていない人もいるかと思いますが、「ローマは一日にしてならず」と言います。諦めず、挫けず、頑張り抜いてください。

ところで、私は最近、自分の記憶力の衰えに驚くと同時に、若い頃はもっとスラスラと覚えられていたのにと情けなくなるときがあります。皆さんの中にも、覚えるのが苦手だという人が少なからずいると思います。今日は年齢に応じた記憶方法について話をしたいと思います。

皆さんも幼い頃は丸暗記が得意だったと思います。小学生頃までの人間の脳は未発達のため丸暗記しかできないそうです。中学生頃にかけて脳の前頭前野が次第に完成していきます。この前頭前野は、記憶や情報をいったん取り上げて、つながりを作ったり、理屈を考えたりする場所です。したがって、皆さんのような高校生頃になると、論理だった記憶能力が発達するため丸暗記しようとしてもスラスラと覚えられなくなっているそうです。

東京医科歯科大学の川良健二教授は「原因・推移・結果などの情報を、全体の流れの中で関連づけて一緒に覚えることが高校生にピッタリな記憶方法である。『いつ』『どこで』『だれが』『何を』『結果』＝『井戸だな、結果』と覚えるのがよい」と語っています。加えて、「感情を込めることで、ただの情報ではなく、自分の心を動かした印象的な知識として記憶に深く残り、忘れにくくなる」とも語っています。社会や理科はこの方法で。「全体の流れの中で関連づけて」ということであれば、英文法や英単語、漢字や古文単語は文章や例文を通して、数学であれば解を導き出すストーリーを考えて、覚える工夫をしてはどうでしょうか。

一方、慶応義塾大学の長澤瑛一郎教授は「ホップ・ステップ・ジャンプという復習のタイミングを設定しよう」と語っています。学習したその日のうちに1回目の復習、翌日に2回目、翌々日に3回目、1週間後に4回目、1ヶ月後に5回目、このサイクルで復習を繰り返すと忘れないそうです。小テストや週末課題、定期考査も活用して、このサイクルを確立してください。まずはやってみることから始めてください。

さて、2学期が始まりました。

1年生は将来の職業や生き方を考え、それを踏まえた文理選択に入ります。自分の将来像を描けるようにしてください。と同時に基礎学力をしっかりと定着させる時期です。今も話したように、基礎学力を定着させる工夫と努力を惜しまないでください。

2年生は高校生活の折り返し点を迎え、進路実現に向けて本気になる時期です。いつ本気になるかで進路結果が大きく変わってきます。皆さんが受験する大学入試から大きく変わるため、不安に思っている人が多いかと思いますが、一つだけ言えることは、学力さえしっかりつけておけば入試制度が変わっても恐れるに足らず、です。変化を楽しむ余裕が持てるように学力を定着させる工夫と努力を惜しまないでください。

3年生は受験への不安、すぐに結果が出ないことへの焦りが大きくなるばかりだと思いますが、以前に話したようにこの夏の頑張りが結果に出るのは早くも3ヶ月後です。精神的にタフでなければなりません。自分を信じ、先生方の指導を信じて最後まで諦めず挫けず弱気にならず目標に向かって突き進んでください。

それでは、それぞれに充実した2学期にしてください。