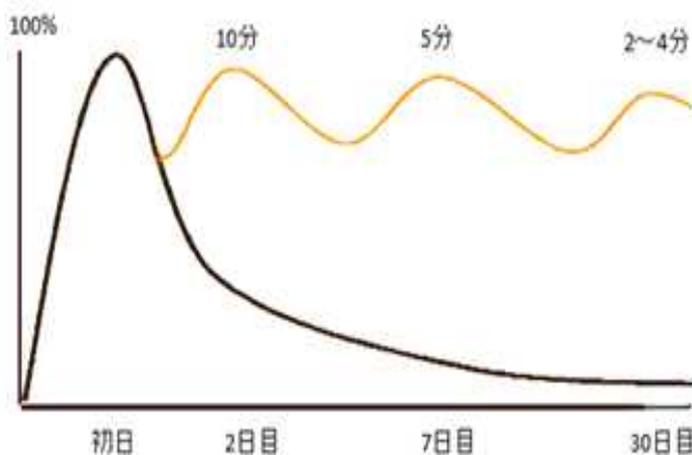


第3学年 第5号	進路だより かけはし	柏・高柳中 R4. 5. 31
-------------	----------------------	--------------------

エビングハウスの忘却曲線を踏まえた、最適な復習のタイミング



- 20分後には42%忘れる
- 1時間後には56%忘れる
- 9時間後には64%忘れる
- 1日後には67%忘れる
- 2日後には72%忘れる
- 6日後には75%忘れる
- 31日後には79%忘れる

このグラフは、「エビングハウスの忘却曲線」といい、黒太線があなたの記憶です。まず最初、何も知らなかったところから勉強をし、知識を得たとします。この点での記憶は100%のところまで上がります。でも、そのまま復習せずにいると、黒い線のようにどんどん忘れていきます。では、どう復習したら知識をしっかりと記憶させられるのでしょうか。この図の黒波線を見てください。まず、学習した後24時間以内に、たった10分間の復習をすると、記憶は100%に戻ります。

そして、ここからが素晴らしいのですが、次回の復習は1週間以内に、たった5分すれば記憶がよみがえるのです。そして、次は1ヶ月以内に2～4分復習すれば、また記憶は復活するのです。人間は忘れる生き物です。でも、タイミングよく復習さえすれば記憶を簡単に復活させることができるのです。

結論：ベストな復習のタイミングは、1つの記憶に対して……

• 1日以内に10分 • 1週間以内に5分 • 1ヶ月以内に2～4分 の3回です。
この方法を上手に取り入れて勉強し、大きな成果を上げていきましょう。

高校見学・体験入学のお知らせ④

◆受験なんでも相談会 6/26 新宿住友ビル三角広場 パンフレット配布済

◆取手聖徳女子高等学校

学校説明会、吹奏楽コース説明会 6/18 7/9 9/24

学校説明会 7/30 8/11、20

入試説明会 10/16、30 11/12、19、23、26

音楽科レッスン 6/25 7/16 8/27 9/17 10/8、22
11/5、19 12/3、17

◆北海道芸術高等学校（通信制）

東京池袋サテライトキャンパス体験入学 HPより申込 6/25

7/18、23、24、30、31 8/20、27 9/25

◆修徳高等学校（東京都葛飾区）

入試個別説明会 7/30、31 8/3～7、11～14、17～21

学校説明会 10/15、29 11/12、19、26

◆潤徳女子高等学校（東京都足立区）

学校説明会 7/24 8/21 9/18

体験入学 8/7 9/11

個別学校見学会 5/21、28 6/11、25

◆川村高等学校（通信制、東京都豊島区）

個別相談会 6/25 7/18

◆秀明八千代（八千代市）

オープンスクール 7/31 8/20、21

学校説明会 10/1、29 11/11、23 12/3

令和5年度受験用 千葉県高校入試問題総集編 購入のお知らせ

千葉日報社からの問題集購入のお知らせを配付しました。

購入希望者は、代金2800円を封筒に入れ、申込用紙に記入の上、封筒の外側にのり付けし、担任の方に朝のうちに提出をしてください。

（釣銭のないようにお願いします。） 封筒の用意は各自でお願いします。

申込期限を6月10日（金）とします。7月下旬には、配付できる予定です。