

一五緑

~You & I 友&逢 優&愛 勇&合~

生徒教師の合い言葉

「気づき・考え・実行する」

第38号

令和3年2月5日(金)

学年末テストに向けて

2月15日(月)、16日(火)に学年

末テストが行われます。学習スタイルに

気をつけて、残りの時間を充実したものにしたいと思います。「学び効率が最大化されるインプット大全」(著者：樺沢紫苑)に以下のように記されています。

アウトプットの基本法則①

2週間に3回使った情報は、長期記憶される

インプットからの2週間で何度も使われた情報は、「重要な情報」として「側頭葉」の長期記憶に保存されます。目安としては、「2週間に3回以上アウトプット」すると、長期記憶として残りやすくなります。

アウトプットの基本法則②

出力と入力のサイクル「成長の螺旋階段」

螺旋階段を上るように、インプットとアウトプットをどんどん繰り返す。これこそが、勉強法、学習法であり、「自己成長の法則」です。

アウトプットの基本法則③

インプットとアウトプットの黄金比は3:7

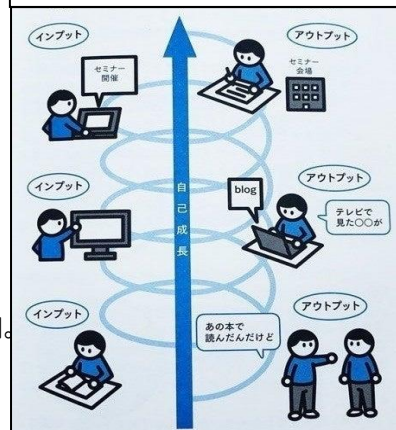
コロンビア大学の心理学者アーサー・ゲイツ博士のある実験。100人以上の子どもたちに実験を行い、覚える時間(インプット)と練習する時間(アウトプット)の割合を変えたところ、最も高い結果を出したのは、インプットとアウトプットが3:7のグループでした。

アウトプットの基本法則④

アウトプットの結果を見直し、次にいかす

自己成長するにあたり絶対に欠かせないプロセス、それは「フィードバック」。見直しや反省、改善、方向修正、微調整、原因究明などを一緒に行うようにしましょう。

黄金比率「インプット3」:「アウトプット7」を意識して、サイクルをどんどん回すことで自己成長が加速します。



また、「アウトプット大全」(著者：樺沢紫苑)には、「タイピングや読書よりも、手書きの方が学力の向上につながるということが実験から分かった」という記述がありました。

学年末テストまで2週間をきりました。学習スタイルは人それぞれありますが、やはり「繰り返し」を意識して学習に励んで欲しいと思います。

来週の予定

2月の予定

8日 後期専門委員会・部活動会

9日 ワカサギ教室

12日 全校集会

15日 学年末テスト1日目

16日 学年末テスト2日目

17日 NRT テスト

24日 生徒会総会

26日 新入生説明会

テストが続きます。計画的に復習をしていきましょう!

月 日	曜	行事	下校時間	1	2	3	4	5	6
2月8日	月	・後期専門委員会・部活動会 【SUT・部活動なし】	16:20	英	社	美	数	国	専門
2月9日	火	・ワカサギ教室(1~6校時) ・職員会議 ※弁当持参 【清掃・SUT・部活動なし】 【ノーメディアチャレンジ~15日】	15:15	総	総	総	総	総	総
2月10日	水	・学活(SUD:学習相談)・SUT:テスト前巡回 【ノーメディアデー】【部活動なし】	16:20	英	数	家	体	国	学
2月11日	木	・建国記念の日							
2月12日	金	・週番引き継ぎ ・全校集会 ・SUT:テスト前巡回 【部活動なし】	16:20	理	道	社	英	体	集会