



並木中等story

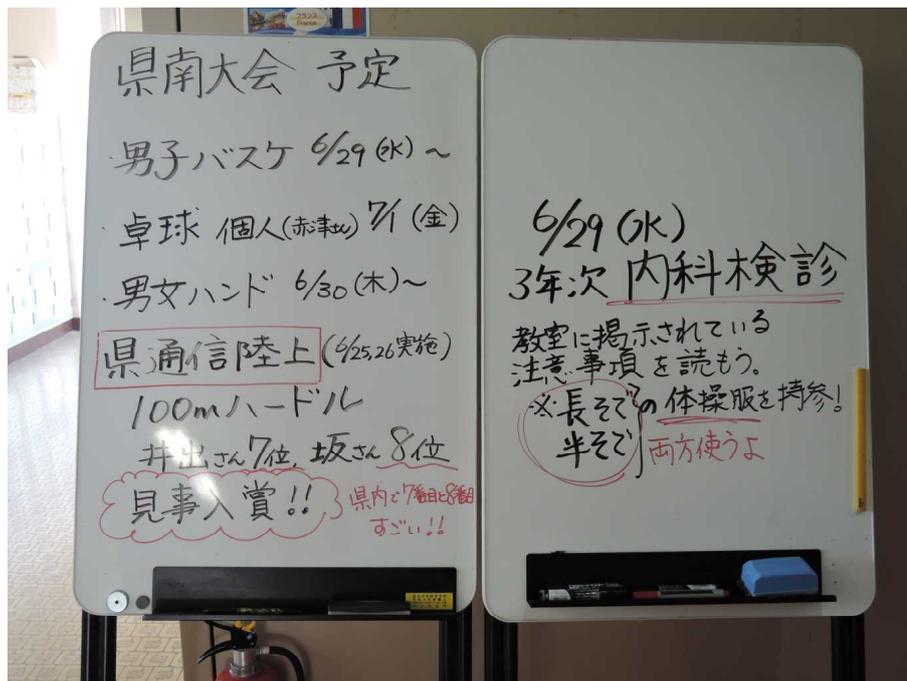
令和4年7月8日号

リズムある生活をしてますか？

学習した内容を確実に身につけるにはどのようにしたらよいのか？このようなことを考えたことはないでしょうか。心理学の教授にこの質問をしてみました。いただいた答えが「まず、確実に身につけられるといった方法はない。しかし、**毎日決まった時刻に、決まった量の学習をする習慣ができている人の方が定着すると思える。また、一定の周期で復習ができていると定着率は上がると思う。**」というものでした。私が昨日の並木中等storyに書いたエビングハウスの話でも、学習の定着を図る上では一定周期での復習が

重要ということでした。

リズムある生活については学習だけでなく、スポーツでも有効だそうです。私はその分野の専門でないため詳しいことは分かりませんが、水泳では大会から逆算して練習量を計算し、少しずつ増やすことが有効と聞きました。調子が良いときだけ時間をかけて練習をしてしまう人がいますが、その方法はお薦めしないそうです。自分にとってベストなリズムが見つかるといいですね。



《学校説明会を8月6日に開催！》

小学生及びその保護者対象の学校説明会を8月6日（土）にノバホールで開催します。10時30分からと13時からの2回同じ内容で実施します。申込はWebで行います。午前中は締め切りましたが、午後はまだ余裕があります。よろしくお願い致します。