



### 記憶力を上げる

教頭 久門 美和

最近、人や物の名前がさっと出てこない、覚えようとしてもなかなか覚えられないということがよくあり、「記憶力の低下は、年齢のせいだから仕方がない」と思って諦めていました。皆さんもテスト勉強の時など、「こんなに覚えることが多いと覚えられない」「自分はみんなみたいに記憶力がないから無理だ」と諦めてしまったことはありませんか。

しかし、少し調べてみると、年齢や個人の能力と記憶力にはほとんど関係がないようで、記憶力を上げるには三つのコツがあるということを知りました。その三つのコツとは、「意志をもつこと」「回数を重ねること」「感情に絡めること」です。

まず、「意志をもつこと」とは、「自分は絶対に覚えるぞ!」という意欲をもつことで、最初から「覚えられない」とか「無理」だと思っただけでは、脳にスイッチが入らないのだそうです。私に低下していたのは記憶力ではなく意欲だったということがわかりました。次に「回数を重ねること」とは、その言葉のとおり何度も復習することです。人間は忘れる動物であると言われていています。人間の脳の容量は限られているため、すべての情報を記憶しておくことは不可能であり、基本的には忘れるようにできているのですが、何度も繰り返し復習することで、脳が「これは必要な情報なのだ」と認識し、記憶として定着していくそうです。そういえば、何十年も使っていない情報なのに、高校時代に覚えた公式がいまだに忘れられません。脳は今でも必要な情報だと思っているのでしょうか。みなさんは、覚えるために、何回復習していますか。最後に「感情に絡めること」とは、ショッキングな事件や楽しかったエピソードはいつまでも覚えているように、感情をともなう物事は強く記憶されると言われています。よって、疑問に思ったり驚いたり感情を動かしながら覚えると、記憶に残るそうです。

これから夏休みに入ります。もしよかったら、どれかを試してみてください。私もこの三つのコツで、ある資格を目指して頑張ります。

# 令和3年 8月行事予定

日	曜	行 事
1	日	全統マーク模試(3年) 第45回全国高等学校総合文化祭(日本音楽部)
2	月	体育大会実行委員会(会議室9:00~)
3	火	
4	水	第45回全国高等学校総合文化祭(吟詠剣詩舞)
5	木	
6	金	
7	土	養正会関西支部総会(中止)
8	日	山の日
9	月	山の日振替 国公立大学等推薦対策集団討論講習会(3年生希望者13:30~)
10	火	
11	水	↑学校閉庁日
12	木	
13	金	↓
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	↑夏季セミナー・就職セミナー PTA人権教育部会「きらり」打合せ(18:00~)
20	金	
21	土	↑県学力テスト②(3年)
22	日	↓
23	月	就職勝道場(13:00~)
24	火	↓ 就職ガイダンス(9:00~)
25	水	体育大会準備委員会(13:30~)
26	木	大掃除 始業式 HR活動
27	金	校内実力テスト(1・2年スタディサポート) 身だしなみ指導
28	土	↑グループ活動(8:30~13:00) 午前中やぐら設営 養正会関東支部総会(中止)
29	日	↓
30	月	特別①②限 ③~⑥全校練習 第1回係別打合せ会(15:40~)
31	火	特別①②限 ③~④全校練習 ⑤2年体育 ⑥1年体育

## <行事予定の変更について>

7月の臨時休業に伴いまして、年度当初の予定から、次のように変更となります。

- ・ 2学期始業式 8月26日(木)
- ・ 3学期始業式 1月7日(金)