

## 先生担当

### アクティブ・リコール (Active recall)

皆さんは、アクティブ・リコール（「積極的思い出し勉強法」）というのを知っていますか。先日のTBSドラマ「御上先生」でも取り上げられましたが、これは認知心理学の研究で実証された海外発祥の学習方法です。記憶の仕方には、①反復（1回・2回・3回以上）②マッピング（紐づけ）③思い出し、がありますが、実験の結果一番成績が良かったのが、③思い出し、でした。

「アクティブ・リコール」とは、自分で「思い出そう」とする勉強法です。特に勉強を復習する際に実践すると、とても効果があります。復習というと、多くの人がイメージするのは、教科書やノートを見返したり、問題を解き直したりすることではないでしょうか。

しかし、「アクティブ・リコール」は、これとはまったく異なります。何か教材を用意するのではなく、ただ、自分の頭だけで思い出そうとする。これが、この勉強法の本質です。この学習法は汎用性が高く、英語や数学だけでなく、社会や理科といった幅広い科目でも活用できます。主体的に学び、得た知識を実際の場面で活かせる力を養えるのが、アクティブ・リコールの最大の魅力です。

#### ■「アクティブ・リコール(積極的思い出し勉強法)」のやり方

手順1「覚えたいことを元の情報を見ないで書き出す」

- ・ポイント① あとに残すためのものではないので書きなぐりでOK
- ・ポイント② 覚えにくいものは声を出しながら書く
- ・ポイント③ 誰かに教えているフリをしながらアウトプットする

手順2「わかっていること、忘れていないことについて教科書を見直し情報を確認する」

手順3「1と2を繰り返す」

手順4「時間をおいてまた、1～3を繰り返す」

この方法は、記憶の強化にとどまらず、問題解決力や批判的思考力も育みます。また、「できた！」という達成感が学習意欲を高め、自信につながる点も魅力です。

いくら多くのことを頭に詰め込んでも（インプットしても）、それを「思い出す（アウトプットする）」時間を確保しなければ実践では役に立ちません。「記憶が苦手だ」「暗記が苦手だ」と思っている人でも、意外と「覚える」ことは得意なのです。苦手なのは「思い出す」ことであって、「思い出す」練習さえうまくできれば、誰でも記憶や暗記に関する悩みを解消できるのです

一夜漬けが一時的な結果に終わるのに対し、アクティブ・リコールは持続的な成果を生み出します。知識を深め、学びへの自信を育てるためにも、この方法をぜひ試してみたいかがですか。

(国語科)

## 進路関係

明日は、都立推薦の合格発表となります。都立推薦受検者の合格発表日の動きを再度お知らせします。

### ①合格した場合

⇒ 都立高校で入学手続き行う。 ⇒ 薬師中に登校して報告・授業  
 ※併せて、都立一般受検の出願取り消しを行う。

### ②不合格だった場合（都立のみ受検者）

⇒ 薬師中に電話連絡 ⇒ 都立一般の考査料支払い ⇒ 薬師中に登校・授業

### ③不合格だった場合（都立一般・私立併願受験者）

⇒ 薬師中に電話連絡 ⇒ 都立一般の考査料支払い  
 ⇒ 私立受験校出願（書類送付） ⇒ 薬師中に登校・授業

※合格・不合格問わず登校した際は「技術室（1階北側ききょう教室横）」で報告をしてからの授業になります。

生徒に配布してある事前指導のプリントも併せてご確認ください。

### 【私立受験について】

私立一般入試（併願優遇含む）の出願手続きを進めているところだと思います。出願手続きが完了し、受験番号がわかりましたら担任まで報告をしてください。

### 【都立一般出願の変更について】

都立一般の出願をした後に受検校の変更を考えている人は手続きの日程が過密になりますので、早めに担任にご相談ください。

（取下げ 2/12 9時～15時 ・ 再提出 2/13 9時～12時）

## 来週の予定と時間割

2月 3日（月）朝礼あり  
 4日（火）通常授業  
 5日（水）午前授業（給食あり）  
 \*ききょうのみ5時間授業

6日（木）5時間授業 \*小学生訪問  
 7日（金）通常授業 \*2年生校外学習

1組						2組					3組						
	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7		2/3	2/4	2/5	2/6	2/7		2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
	月	火	水	木	金		月	火	水	木	金		月	火	水	木	金
1	英語 鈴木	理科 山際	技術 長久保	理科 山際	体育 阿部	1	美術 荻野	社会 井上	数学 白石	英語 鈴木渡邊 長谷川	英語 鈴木	1	国語 佐藤	国語 佐藤	社会 今堀	英語 鈴木渡邊 長谷川	英語 長谷川
2	美術 荻野	社会 今堀	社会 今堀	英語 鈴木渡邊	英語 鈴木	2	社会 今堀	数学 森竹白石	家庭 佐藤	理科 山際	技術 長久保	2	数学 森竹白石	社会 井上	技術 長久保	数学 森竹白石	家庭 佐藤
3	数学 白石	数学 森竹白石	英語 鈴木渡邊	数学 森竹白石	国語 佐藤	3	理科 山際	体育 阿部日野	理科 山際	体育 阿部日野	理科 山際	3	社会 今堀	体育 阿部日野	数学 白石	体育 阿部日野	音楽 室谷
4	理科 山際	体育 阿部日野	道徳	家庭 佐藤	理科 山際	4	国語 佐藤	国語 佐藤	道徳	数学 森竹白石	家庭 佐藤	4	美術 荻野	数学 森竹白石	道徳	社会 今堀	国語 佐藤
5	国語 佐藤	国語 佐藤		音楽 室谷	社会 今堀	5	数学 森竹	英語 鈴木渡邊 長谷川		国語 佐藤	国語 佐藤	5	理科 山際	英語 鈴木渡邊 長谷川		理科 山際	理科 山際
6	道徳	英語 鈴木渡邊			数学 森竹	6	道徳	社会 今堀			体育 阿部	6	道徳	技術 長久保			英語 鈴木