



日章学園九州国際高等学校校長便り 葉月

建学の精神：道義に徹し、実利を図り、勤労を愛す

学園スローガン：心を一つに

学校教育目標：国際的視野と人間性豊かな心を持ち、自ら学び考え、自己の課題を解決できる生徒を育成する。

学園創立70周年 令和2年（2020年）8月3日（月）校長 屋田伸仁



# 忘却曲線

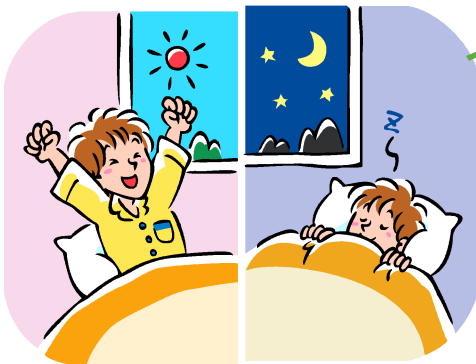
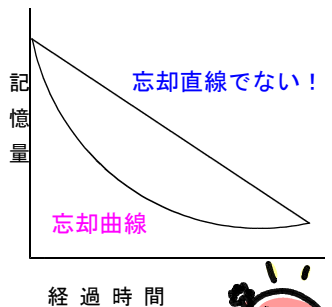
Soon hot , soon cold.



7月は隣の人吉市をはじめ、全国のあちこちで甚大な豪雨災害が起きました。「令和2年7月豪雨」と命名されました。洪水による家屋崩壊や多数の死傷者、避難者が出ました。亡くなられた方々へのご冥福と一日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、前回の学校だよりで、「努力」と「実力」の話をしました。努力の継続は大切だと理解できたと思います。では、勉強にどんな努力が必要か。ドイツの実験心理学者エビングハウスが記憶力の実験をしました。その結果が右のグラフです。縦線が記憶量、横線は記憶後の経過した時間です。忘れる量は時間とともに少しずつ減少する感じがしますが、そうではありません。忘れ方は急カーブの曲線です。忘却曲線とされています。

「記憶の半分は4時間以内に消える。その後は少しずつ消える。」という曲線です。記憶とは、覚えやすく、忘れやすい。英語で言えば、Soon hot, soon cold. (熱しやすく、冷めやすい) です。たとえば、1学期の期末テストで覚えていたものが、3学期の実力テストになると、ほとんど忘れていた経験は中学生や高校生なら、だれでもあるでしょう。しかし、忘れにくくする方法があります。復習です。復習を一定の期間を置いて繰り返しすれば、忘れにくくなります。この夏休みは、今まで覚えた内容を忘れないように復習を中心に繰り返し学習しましょう。怠けると、9月はあせりと後悔のスタートが待っているかもしれません。がんばろう、夏休み！



## 睡眠リズムが夏を制す

本校の寮生は夜10時就寝、朝7時起床という生活リズムで毎日過ごしています。「早寝、早起き、朝ごはん」でバランスのよい食事を3度、きちんと取っているおかげで、ほとんどの寮生は健康で、元気です。もちろん、毎日登校し、欠席もほぼ0です。しかし、夏休みは自宅に戻り、生活リズムを自己管理しなければなりません。夜更かし、昼夜逆転、朝食抜きはダメ。一番気をつけてほしいのは、体内時計のリズムを乱さないこと。つまり、睡眠時間の確保です。良質の睡眠を十分に取って毎日ベストコンディションをキープしてください。



排球

VS

好球



7月17日（金）に本校体育館で校内スポーツ交流会がありました。前半はバドミントン、後半はソフトバレーボール。生徒だけでなく、先生達もフル出場でした。もちろん、三密を避けながらのプレーでしたが、汗もいっぱいかきました。中国語でバレーボールは「排球」です。排という漢字は排出するという意味で、味方コートから相手コートにボールを出すイメージが浮かびます。ちなみに、「好球」は中国語で、「ナイスプレー」です。では、次の中国語は何のスポーツかわかりますか？

① 足球 ② 棒球 ③ 网球 ④ 篮球 ⑤ 乒乓球

\*答えは次号の学校だよりに載せます。

