



## 地域支援部だより

〒781-0010 高知県四万十市古津賀 3091  
高知県立中村特別支援学校 地域支援部  
Tel0880-34-1511 Fax0880-34-1625



R5. 第6号

日中はまだ暑い日が続きますが、朝晩はめっきり気温が下がり、肌寒くなってきましたね。でもこの時期は、サツマイモ、柿、栗など食欲を高めてくれる食材がたくさんありますよね。インフルエンザも流行しているようですが、おいしい秋の味覚をしっかり食べて、健康に過ごしましょう。



### 想起練習と分散学習

近年、効率よく語彙等を学習する方法として、注目を浴びている学習法があります。それは「想起練習」と「分散学習」と言うものです。

想起練習とは、何かを学んだら、その後に、それを記憶から取り出し、それについて再び思い出す(考える)ことです。そして、その効果をより高めるためには、学んだ後に時間をおき、少し忘れたところで再び思い出すということが重要だそうです。例えば、10分間で英語単語を覚える学習をする際に、10分間英単語帳を開いて覚えるよりも、7分間英単語帳を開いて覚えた後に、残りの3分でどれだけ覚えたかテストするというような方法です。そして、後者の方がより記憶が強化されるという報告があります。

分散学習とは、いったん記憶したことを、忘れかけてきたタイミングで繰り返し学ぶという学習法です。例えば、新しい英単語を10個覚える場合、その10個を1日30分間で学習するのではなく、1日10分間の学習を3日間繰り返すという学習方法です。そして、後者の方がより記憶が強化されるという報告があります。

この2つの方法のどちらにも言えることは、「忘れる時間を作ることが重要で、思い出す努力をする」ということだと思います。中学校・高校の頃の定期テストにおいて、一夜漬けなどで集中的に勉強した場合、その時はいい点数が取れたけれども、その後の実力テストや模擬試験になると、なかなか点数が取れなかったという経験がある人は少なくないのではないのでしょうか。これは、思い出すという努力をした回数が少ないからだと思います。様々な本を読んだり、話を聞いたりして知識をたくさん得るだけでなく、その得た知識をまとめる作業や友達に伝えたりする活動が大切だということです。それは、学習指導要領にも明記されている、主体的で対話的な深い学びにつながって来ているのではないのでしょうか。

#### 参考文献

「想起練習と分散学習を取り入れた語彙学習:小学校における英語教育への示唆」  
(笠原 金山 2019)



### 足し算や引き算のスキル

“number family”という言葉聞いたことがありますか。これは、基礎的な計算同士の関連性を示す際に用いられる3つの数字の組み合わせです。例えば、5と7と12という数字の組み合わせでは、 $5+7=12$ 、 $7+5=12$ 、 $12-5=7$ 、 $12-7=5$ という4つの計算ができます。ということは、number family を1つ覚えれば、4つの計算が解けるということになります。実際に、number family を3C学習法を使って(前回の通信で紹介しています)獲得させると、計算スキルの流暢性が向上したという報告があります。

参考文献 「応用行動分析と学習指導」(野田 2018)

