FSだより 8月号

復習のすすめ(夏休み編)

発行日:2024年 7月 22日
発行者:小澤 勇斗

2024年 8月 講師予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
	青木・福田		井上	柿沼	臨時休業 (八木節まつり)	
4	5	6	7	8	9	10
定	井上	定	青木	井上	青木・小澤	定
11	12	13	14	15	16	17
休	柿沼	休	お盆休み	お盆休み	お盆休み	休
18	19	20	21	22	23	24
日	柿沼	日	尾池	尾池	小澤・石川	日
25	26	27	28	29	30	31
	井上		尾池	柿沼	小澤・福田	

※あくまで予定です。予告なく変更する場合があります。

～お知らせ～

・8/2、8/14~16はお休みです

8/2は八木節まつりのため臨時休業、8/14~16はお盆休みとなります。

～今月のひとこと～

FSだよりでは初めましてですね、講師の小澤です。

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりましたね。せっかくの長期休暇、好きなことにたくさん時間を使いたい！という気持ちも分かりますが、それと同時に日々の勉強、特に1学期までの復習の時間はしっかりと確保しておきましょう。

というのも、今回お話しするバラード＝ウィリアムズ現象は、長期休暇でこそ大きな役割を果たすと、筆者は考えているからです。バラード＝ウィリアムズ現象とは「意味のある内容についての記憶は、覚えた直後よりも数日後の方が思い出しやすくなる」という現象です。思い出しやすくなるタイミングで復習を行うことで、どんどんと忘れにくくなるのです。学校の授業がない夏休み期間は、今までの学習内容の振り返りに十分な時間を費やせるので、この現象を利用するのにはぴったりだと思いませんか？

またこの現象は、睡眠中に脳内で記憶の整理が行われることで生じると考えられているため、適切な睡眠時間も必要不可欠です。ですから、夏休みこそ規則正しい生活を心がけるようにしましょう！

～今月の自分の目標メモ欄～