

和の光

宝塚市立西谷中学校



「白紙再現」記憶上手は思い出し上手

皆さんの勉強法にこんなことはありませんか？

ノートや教科書を眺めて「覚えたつもり」なること。実際には記憶が定着していないので、テスト中に「あれ？やったのに思い出せない！」と焦ってしまいます。やったのにできない経験が続くと「私はやってもできないのかな」と自信を無くしたり、「僕はダメなんだ」とあきらめてしまったりします。

「覚えたつもり」を防ぐためには「覚えること」よりも「思い出すこと」を。おすすめは「白紙再現」という勉強法です。

やり方はとてもシンプル。「覚えた」と思ったら、何も見ずに、思い出しながら白紙に再現する（書き出す）のです。やり始めると「意外と思い出せない！」と気がつきます。それが第一歩。人は、何かを思い出そうとすると、記憶のフックを探し始めます。ノートで言えば「左上に何か図があったな」とか「赤ペンで書いたところがあったはず」とか。このように「思い出そうとするはたらき」が記憶を強固にするのです。

具体的なやり方を紹介します。例えば社会の授業で学んだ「鎌倉幕府の成立」を復習するとしましょう。まずは5～10分程度ノートを見ながら授業の復習をします。重要なキーワードを中心に覚え、全体の流れを自分なりに整理するのです。その後、白紙に何も見ないで授業ノートを再現します。全て書き終えたら、ノートを開いて書いた内容が合っているか、何処が足りなかったかを確認します。思い出せなかった部分は、復習の重点ポイントとして、ノートや教科書を用いて再度確認するようにしましょう。

ノートを丸ごと覚えるのが難しい時は、見出しや小見出しだけあらかじめ白紙に書いておき、それをフックに思い出すのもいいでしょう。また、分量が多い時は無理せず、小分けにして取り組みましょう。慣れないうちはノート半ページ程度が目安です。慣れてきたら少しずつ量を増やし、1～2ページ分に挑戦してみてください。

白紙再現を続けると、思い出す前の覚え方が変わります。「後でちゃんと白紙再現できる（思い出せる）かな」と考えるようになるのです。これが効果的。ぼくは「アウトプット前提のインプット」と呼んでいます。「白紙再現」は社会や理科などの暗記と相性が良いですが、数学の公式の導出や、英語の文法の確認など、さまざまな強化に有効な学習法です。

思い出すことで記憶は強化されます。「記憶上手は、思い出し上手」。まずはこの言葉を、後で思い出してみてください。

この文章は2025年6月24日 朝日新聞朝刊に載っていたものです。いろいろな事柄を覚えて実践していく必要がありますが、「記憶するためには体を動かす必要がある。」と授業の中で話をしました。誰もが皆、忘れてはならないことがあります。学校で学ぶことはなかなか自然に身についてくれることは少ないです。少しずつでも頑張ってみましょう。夏休みが終わるころには自分の変化に気づけるのではないのでしょうか！

技術科教諭 東根 喜弘

■2025年度 生徒総会を開催しました



生徒会執行部役員のみなさん



会計監査・議長・副議長のみなさん



質問者のみなさん



生徒会長からの答弁



質問者のみなさん



みんな真剣に聞いています

6月27日の6時間目に生徒総会を開催しました。

最初に、旧執行部から前年度の活動報告・会計報告が行われました。続いて、今年度の生徒会活動方針・活動計画が提案されすべて承認されました。今年度から新たな取り組みとして、議案書は全て電子化されるようになりました。そのため参加する生徒はタブレットPCを持参して画面を見ながら話を聞いています。

最後に、生徒会に対して出された質問事項について、該当する執行部役員から回答が行われました。その内容を裏面に紹介させていただきます。

【質問内容と回答】

議案番号	委員	学年	質問・要望	回答
4	生活	3	髪のおろしたい	執行部と先生で話し合った結果、おろす場面があってもいいのではないかと いう考えになりました。現在先生方と前向きに検討しています。校則が変更とな りましたらお伝えします。
4		2	髪形を自由にしてほしい	それは、出来ません。 理由は、今後の進路に向けて日々意識が必要であると考えているからです。 これ以上範囲を広げてしまうと、奇抜な髪形によって自分自身や学校の印象が 悪くなってしまう原因にもなります。 執行部と先生方で話し合い、この結論に至りました。
4		2	ワックス、整髪剤を使えるようにしたい	執行部と先生で話し合い、使ってもよいときもあるのではないかとこの考えに なりました。現在先生方と前向きに検討しています。校則が変更となりましたら お伝えします。
4		2	(体育の)ジャージを使える期間を伸ばしてほしい	状況によって着ることができるか、着ることが出来ないかが決まります。 増田先生と話し合った結果、期間は決めませんが、必要な時や体調がすぐれな いときは先生に相談すれば、ジャージを着ることが出来ます。
4	健康	1	球技大会について知りたい	詳細は7月に生徒朝礼やteamsでお知らせするので楽しみにしておいてくださ い。

質問事項については、各クラスの協議を経て生徒総会で質問することになりました。質問の内容によ
っては校則に関わるものもあるので、生徒総会の場ですぐに結論が出せないものもありますが、今後
生徒会と先生方で協議しながら方向性を示していきたいと思います。誰もが過ごしやすい西谷中学校
づくりに向けて貴重な意見を出していただいたことをとても嬉しく思います。



タブレットPCで議案書を確認します



拍手で議案を承認します

■宝塚市中体連夏季大会陸上競技大会が開催されました



6月21日(土)に宝塚市中体連陸上競技大会が開催されました。本校の陸上部からもA君とB君
が参加しました。二人は男子1500mに出場し、最後まで全力で走り抜きました。これからも練習
を積み重ねて記録を更新し続けてくれることを大いに期待しています。

令和7年度（2025年度） 行事予定表			宝塚市立西谷中学校（7月分）		
日	曜	行事			
1	火	専門委員会			
2	水				
3	木	生徒朝礼 思春期健康教育講演会（3年）		陸上 クラブアワー収録	
4	金	案山子づくり（1年） マナー講座（2年）			
5	土				
6	日				
7	月	●部活動停止		ノー部活デー	
8	火	トライやる事業所事前訪問（2年）		ノー部活デー	
9	水			ノー部活デー	
10	木	あいさつ運動 進路学習講演会		ノー部活デー	
11	金			ノー部活デー	
12	土	市吹奏楽連盟演奏会		ノー部活デー	
13	日			ノー部活デー	
14	月	●期末懇談		ノー部活デー	
15	火	↓	安全点検	ノー部活デー	
16	水	↓	給食最終日		
17	木	大掃除 FM宝塚クラブアワー放送日（陸上競技部）			
18	金	終業式			
19	土	ふるさとまつり			
20	日	吹奏楽コンクール西阪神地区大会			
21	月	夏季休業（～8/28）			
22	火			ノー部活デー	
23	水	補習 宝塚市子ども議会事前学習会			
24	木				
25	金				
26	土				
27	日				
28	月	補習		ノー部活デー	
29	火	補習			
30	水				
31	木				
♥印はスクールカウンセラー勤務日（希望される方はいじめ防止委員会担当丸山または教頭までお申し出ください）					
【翌月の予定】					
1日 生徒会交流会 9～14日 学校閉鎖 25日 宝塚市子ども議会					
25、26日 補習 29日 始業式、身体測定					