

# ヴェリタス学習会通信 107

予定表カレンダー →



## 令和8年2月の予定

- ・月曜日 2月2・9・16・23日 大安公民館1階研修室 18:30～21:00
- ・火曜日 2月3・17・24日 員弁老人福祉センター1階会議室3 18:00～20:30
- 10日 員弁老人福祉センター1階会議室2 18:00～20:30
- ・水曜日 2月4・11・18・25日 ヴェリタス事務局 18:30～21:00
- ・木曜日 2月5・12・19・26日 北勢市民会館1階リハーサル室 18:30～21:00

藤原文化センターは休止中です。水曜日はヴェリタス事務局で開会しています。

10日は同じ施設ですが、いつもと部屋が異なります。

11日・23日も通常通り開会予定です。



ヴェリタス事務局の所在地は、511-0261 いなべ市大安町丹生川上 650-1 です。

丹生川上集会所（旧丹生川上児童館・教育集会所）内です。

警報が出ている場合は休会にします。いつもその会場に来ている方には LINE などでお知らせいたしますが、不安な場合はお問い合わせください。

## 連絡先

ヴェリタス学習会担当まつみやの携帯電話番号：090-7696-0189（+メッセージも可能）

メールアドレス：npoveritas@gmail.com

LINE ID：m9s0bay（4文字目は数字のゼロです）

Facebook の「松宮 卓」に友達申請していただければ Messenger が使えます。

メールや LINE 登録をしていただいた方には、それを利用して休会連絡を行います。手数削減協力のため、できる限りご登録ください。LINE を利用して、宿題等の画像を送ってくる子もいます。自分でできるところまでやって送ってもらうと、効果的な返信ができます。



## Zoom などの会議ツールを利用しませんか



利用が広がっている Zoom クラウドミーティングや Skype, Facetime, Google Meet などを利用して学習しませんか。興味のある方は、ご相談ください。

（画像は生成したもので、実在の人物ではありません）

以前につくった英語の名詞と名詞系語句についての中学生用のファイルを上げました。右の QR コードか下記の URL からご覧になれます。

<https://www3.cty-net.ne.jp/~veritas/info25/noun01.pdf>



## アクティブリコール学習法



「よく見かける人なのだけれど名前が出てこない」現象が増えてきている私です。あなたも「ノートをもとめて覚えたつもりなのに、テストのときに出てこなかった」という経験があると思います。「どうしたら忘れずに記憶しておけるのか」という問いの答えとして注目されているのが、アクティブリコール(Active Recall)という作業です。簡単に言うと、「積極的に思い出す作業」です。

私たちはテストに向けた学習時、一生懸命に「覚え」ようとします。テストでは覚えたことを「思い出す」作業をします。記憶は「覚える」作業よりも「思い出す」作業の方が強力に脳に定着するという研究結果が出ています。テストの準備期間にワークブックやプリントの問題が宿題になるのは、この効果を狙っているのです。テストのときに頭の中にある記憶を探して、引き出してくるその作業自体も、記憶の定着を強化してくれるのです。

## アクティブリコールの活用例

では、学習効果を上げるアクティブリコールの活用例を少し紹介します。

### 1. 思い出して自分の言葉で説明する

教科書の1ページや1項目を読んだら、一度本を閉じます。そして、何が書いてあったかを声に出して自分の言葉で説明します。人が見たら変に思うかもしれませんが、気にせずにやってみてください。

### 2. 白紙に書き出す

何も書いていない白い紙を用意して、勉強した範囲のキーワードや図を、何も見ずに書き出します。全部書き終わった後に教科書・ノートと見比べます。覚えているところと、忘れていているところを確認します。



### 3. 自分で問題を作る

一問一答など、覚えたい項目の問題を作り、答える練習をします。どう作ったらいいかわからない場合は相談してください。AIで作ることもできるので手伝います。

### 4. 忘れかけたところに思い出す

忘れかけたときに思い出す作業をするのが一番記憶に定着しやすいのです。そして、日時をあげながら繰り返してください。その記憶は強固なものになります。

## つらい分だけ学習効果が上がる

アクティブリコールは、教科書を眺めるだけやノートにまとめるなどの勉強法より疲れます。思い出せないと悔しいと感じます。しかし、「うーん、何だっけ…？」と悩んでいる時間に、脳が最も活性化しているのです。

スポーツの練習でも、ゆるい練習しかしていないと上達しませんよね。きつ過ぎて続かないのは困りますが、適度に疲れる学習をやってってください、テストでの成果を楽しみにして。