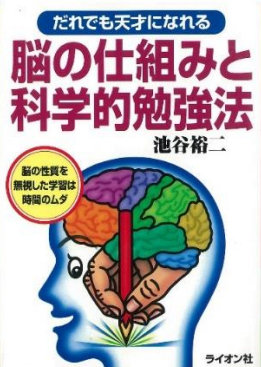




期末考査に向けて（勉強する前に、勉強法を勉強せよ）



二つの書籍は、東京大学出身の脳科学の研究者として活躍されている、2名の先生の著作です。

テスト勉強していくにあたって、ぜひ知っておいてほしい内容が盛りだくさんだったので、年次通信の場を借りて、少しずつ皆さんに紹介していきたいと考えています。

はじめは、池谷先生の本からです。

合っていると思うものを選んでください。右の図はヒントです（^^）

答えは下に

◆ 脳の機能は・・・

○脳が得意なのは、（ 覚えること ・ 忘れること ）

この能力はほとんど個人差がない。覚えられなくてもよくよしなくて大丈夫。科学的記憶法でより効果的に覚えよう。

○脳が記憶できるのは、 一般に2種類

「（ 理性・本能・感情 ） が絡んだ出来事」

「本人が覚えようと（意識・反省）したものごと」

→気合いを込め？、工夫して覚えよう！ 具体的な例は右ページ

○記憶は「干渉」する。

= 同時に（少しずつ・すばやく・大量に）覚えようとしすぎると、覚えるべき内容がお互いに邪魔して途方もなく時間かかる。

○記憶の半分は（2・4・8）時間以内に消える。

○大切なのは、何度も繰り返すこと＝『 』

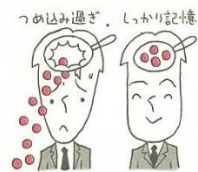
でも、(1か月・2か月・3か月)以上空けてしまうと、全く効果がない。

→定期テストまでまったく振り返らないと、テスト勉強のときになんて大変かも・・・。

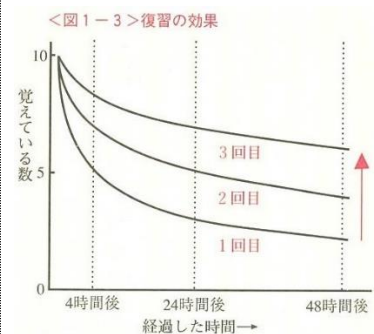
○その「復習」効果は、あくまで（同じもの・違うもの）に対して生じる。

⇒参考書をいくつも使ったり、コロコロ変えると効果をわざわざ放棄しているのと同じ。大切なのは、同じものを何度も。

→（＝まずは学校の課題をきっちりと！）



### エビングハウスの忘却曲線



次の問題

・思い出しやすい自分の過去が絡んだ「経験記憶」と、思い出づらい単純な情報の「知識記憶」。忘れにくいのはもちろん、①（経験・知識）記憶。

⇒ 純粋な知識記憶でも、何かに関連付けて覚えれば、経験記憶に近づく（＝「精緻（せいち）化」）。といい、よく用いられる（ ② ）も記憶を精緻化できる、脳にとってきわめて負担の少ない能率的な暗記法。音声のリズム＋言葉の表している内容の 「想像」が大切。自分で作るとなおよい。

・経験記憶を簡単に作る方法。 ⇒ 覚えたい（覚えた）情報を 友達や家族に③（隠・説明）してみること。これは、自分の理解がしっかりしているかの確認にもなって一石二鳥。

・耳の記憶と目の記憶。より強いのは④（耳・目）の記憶。 五感を最大限に活用して記憶するのが、学習の近道。手を動かして紙に書き、何度も声に出し…

→ 単語テストが近くなると、お互いに問題を出し合いながら掃除をしていたりする先輩もいましたよ。

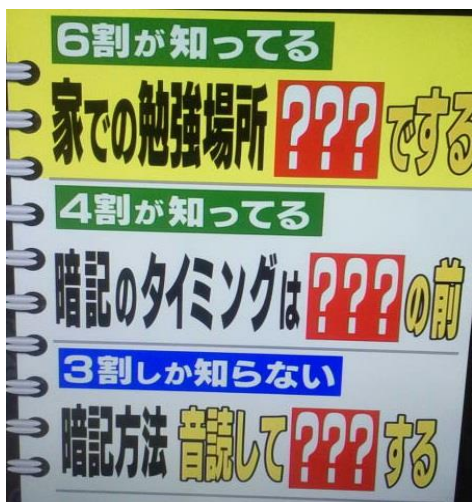
・生体の危機感を利用した学習もなかなか強力！

⇒ 適度な危機感が勉強のプラスに。例えば、脳の記憶力が上昇しやすいのは、⑤（満腹・空腹）のとき。食後は危機感の減少のみでなく、血液も胃や腸に集中して頭脳の活動が低下しがち。また、室温は少し⑥（高め・低め）のほうが学習効率が高まります。動物は寒さに危機感を感じるからです。



最後に、過去に放送されていた某番組より！ 右側が答の説明＝ヒントになっています。

⑦



⑧

⑨

⑦

- ・家族に見られている感じが緊張感を生む。
- ・自分の部屋に比べて、周りに誘惑が少ない。

リビングはテレビがついてて集中できないなどの家もあると思います。自分の部屋や学校の自習室など、集中できる場所を作ろう。

⑧

・海馬という脳の場所にためられた情報は、夢によって復習の効果があったり、この間に大脳に蓄えられていくようです。先生も社会や英単語、古文単語の暗記は寝る前にしてました。

⑨

・自分の声＝違和感がある ことで、より覚えやすくなるそうです。TOKIOの松岡さんは、長いセリフを覚えるときは必ずこの方法を使うそうで、自然に出てくるようになるとか。