

暗記するための方法

4月に学校が始まり約2カ月が経ちましたが、1年生の皆さんは学校には慣れてきましたか？先が見えない状況が続きますが、今自分にできることや自分なりの心や体のケアをしてみてください。自分では対処できないことがある人は気軽に学生相談室を利用してくださいね。

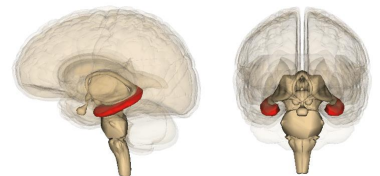
学生相談室だよりの6月号 (Vol.18) では、月曜日の相談員である春田先生に、試験対策についての記事を書いています。高専で初めての試験を受ける1年生にも、勉強のやり方に迷っていた2年生以上の学生の皆さんにも役に立つと思います。勉強のやり方についてもっと聞きたいという人は月曜の春田先生に相談してみてください。予約は保健室で受け付けています。(榎谷)

6月には中間試験があります。もうすでに試験対策の学習を計画的に始めている人もいます。試験対策学習をする時に、学生の皆さんから「暗記するにはどうしたらよいのか?」、「どのように学習したらよいのか?」の質問をよく聞きます。そこで、今回は「どうしたら暗記ができるのか」、「試験対策学習はどんなことをすればよいか」について伝えたいと思います。皆さんの試験対策の少しでもお役に立てればと思っています。

月曜日担当相談員 春田裕和

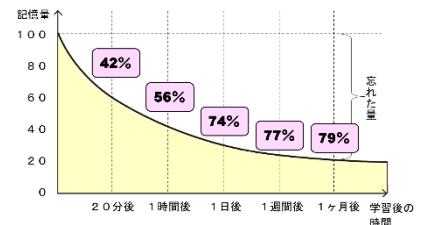
1 「繰り返し」で海馬をだまして暗記！

海馬の耳の奥に、太さ約1cm、長さ約5cmの脳の一部分です。脳に入ってくる、たくさんの情報を仕分けていて、大切な情報を選び出し、ずっと覚えていられるように脳の色々な場所に記憶として保存しています。海馬は「生きていくには不可欠かどうか」を基準にして、重要で必要と判断した情報だけが脳に送られて長期間保存されます。生死に関係ない情報でも何度も繰り返し脳に送り続けると、海馬は「これは生きるのに必要な情報に違いない」と勘違いします。そう、海馬をだまして、繰り返すことで海馬に重要な情報だと思わせるのです。(=暗記したことになる。)



2 繰り返しが大切！（エビングハウス忘却曲線）

ドイツの心理学者エビングハウスが行った実験によると、人間は何の工夫もなく覚えた情報を1時間後には56%、1日後には74%忘れてしまうそうです。もしも、勉強したことを忘れても落ち込む必要はありません。そもそも、脳は「覚える」ことより「覚えないう」ことを得意としているのです。忘れたらまた覚えなおせばいいのです。へこたれずに繰り返せば、脳は知識を記憶にとどめてくれます。「勉強は繰り返し反復することで定着」するということを覚えておきましょう。反復すれば、情報は記憶として定着します。



3 具体的な暗記方法

それでは、具体的な暗記方法を説明しましょう。

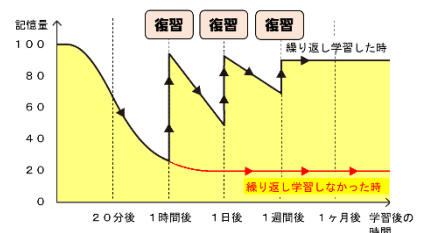
① 「繰り返すこと」

例題、練習問題を3回解く。1回目は解答を見て解いてもよい、2回目はできるだけ解答は見ないで解く、3回目は解答を見ないで解く、でも見てしまったら、4回目を解く。そして、最後に解けるかどうかチェックをする。もし、解けなければもう一度チャレンジする。ノートは5冊で400円位の物、シャープペンシルより書きやすいボールペン（ボールの大きさ0.7~1.0mm）、

集中力を高めてくれる効果がある青色ボールペンを使ってみましょう。使い終わったノートやボールペンの芯は残しておきます。それは、あなたの学習した量で、頑張った量なのです。あなたの「自信」のもとになります。

② 「手、声、耳、目をフル活用」

覚えたいことをとにかく「書いて、それを見て、声に出して、耳で聞いて」憶える。そうすると書いて覚える場合より2倍以上の速さで覚えられます。たとえば、重要語句、英単語などをひたすらノートに青色ボールペンで書いて覚える。



4 試験対策

- ① 学習計画を立てて、1日2科目学習する。(学習が苦手な人はできるだけ早くから取り組む)
- ② 教科のノートやファイルを見て、例題や練習問題を繰り返し解く。そして、解けるかチェックをする。
- ③ 過去の問題を集めて、傾向を分析し対策を考える。