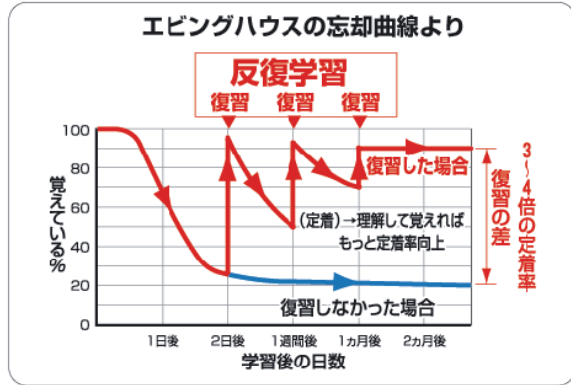


2008年07月号TOPIC - 忘却曲線 -



※ヘルマン・エビングハウス(1850～1909・独・心理学者)忘却学説を打ち出す。

は、長期記憶と呼ばれ、この状態になると記憶したことを忘れなくなります。

短期記憶のままでは、すぐに忘れてしまいます。エビングハウスの忘却曲線によると、人は、記憶後たった20分後でも42%のことを忘れ、1日経てば、74%のことを忘れてしまいます。記憶に関する脳のメカニズムは誰でも同じです。誰でも忘れます。

記憶力を高めるために大切なのは、短期記憶を長期記憶に変え、忘れないようにするための工夫です。記憶力のよい子というのは、記憶法を工夫しているから記憶力がよいのです。個人の能力の差ではなく、やり方の差です。そこで、今回は覚える時のポイントをまとめました。

1. 忘れることは当然のことと思う

覚えたはずのことをすぐに忘れてしまうと、「僕は馬鹿だ。記憶力がない」とやる気をなくしがちです。これが一番ダメなことです。誰でも忘れます、人間ですから。忘れることは当然のことと考えて、忘れても前向きに取り組みましょう。

2. 何度も繰り返し見直す

短期記憶を長期記憶に変えるには、繰り返しが必要で、上記の忘却曲線は、3回復習をすれば、短期記憶は長期記憶に変わるということを表しています。何度も復習して、覚えるように取り組むことが大事です。英単語帳で単語を覚えるなら、今日覚えるところを覚えるのと同時に、昨日覚えたところの復習をするのが効果的です。

3. 覚える工夫をする

覚えるには工夫が大事です。歴史の年号ならゴロ合わせで覚えてみましょう。地理や生物などなら絵を描くとより覚えやすくなります。このような作業のことを符号化と言います。符号化することで、短期記憶は長期記憶に変わることが知られています。

また、五感をたくさん使うことを意識しながら覚えてみましょう。読んだり、書いたりするだけではなくて、声に出してみたり、聞いたりもしてみましょう。英文の音読が入ったCDを通学時間に毎日聞くようにすれば、英語力は爆発的に向上します。

工夫次第で、勉強はものすごく効率的になります。是非、工夫の仕方も家庭教師から教わってください。

ご家庭を訪問すると、「この子、記憶力がないんです」という話をよく聞きます。

私も、年のせいか、忘れっぽくなった気がします。せっかく思いついたよいアイデアも、20分も経てば、忘れてしまいます。しかし、記憶についてよく知れば、記憶力はアップできるようです。

まず、記憶は、短期記憶と長期記憶の2種類に分類されているということをご存じですか？初めて覚えたことは全て短期記憶として脳に格納されます。そして、繰り返し覚えたり、工夫して覚えたりしていくうちに、脳に定着します。脳に定着した記憶

最近のGUTS！！



あっという間に7月になり、そろそろ夏休みです。受験生にとっては、すごく大切な時期になります。その夏休みを少しでも充実して過ごしてもらうために、ご希望されたご家庭にGUTSのスタッフが学習コンサルとして伺わせてもらっています。

現状を知ってもらうために、生徒さんにつらいことも言います。しかし、実行可能で具体的な計画を立て、毎日やるべきことを決めていくうちに、生徒さんの顔が晴れやかになっていきます。「私でもできるかも知れない」という気持ちと、「やるしかないんだ」という覚悟が合わさって、非常によい表情をしてくれます。

受験生にとっては、大変な夏です。この夏を本気で乗り切ることができれば、きっと自分自身の成長を実感できるようになります。

■会員様の声（いつもコメントありがとうございます！！）

先生のお陰で英検4級無事合格出来ました。ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。(小学5年生)

→ おめでとうございます。お子さんの努力のたまものだと思います。これからも積極的に勉強ができるようにサポートをしていきたいと思っています。

さて先日ご相談さしあげましたが、その後あまり進展はみられないようです。夏休みに入りいよいよ時間切れとなりそうな気配です。どのような対処がよろしいでしょうか。アドバイスいただければと思っています。(高校3年生)

→ ご連絡ありがとうございます。学習コンサルなどを通じて、計画的に夏を過ごせるようなお手伝いをしたいと考えております。これからもよろしくお願いします。

保護者の方からの所見より転記致しました。所見欄にお言葉を頂けると本当に嬉しく感じています。これからもサービス向上に努めて参ります。今後ともよろしくお願いいたします！

■各種検定試験のご案内

2008年度第2回英語検定： (受付期間) 08年09月25日まで (検定日) 08年10月19日
平成20年度第2回漢字検定： (受付期間) 08年09月24日まで (検定日) 08年10月26日
第161回数学検定(個人)： (受付期間) 08年10月06日まで(必着) (検定日) 08年11月09日
申込みは、インターネット、または、書店店頭にて行うことができます。
英検：<http://www.eiken.or.jp> 数検：<http://www.suken.net> 漢検：<http://www.kanken.or.jp>

定期テストなどがない時期に検定を利用すれば、勉強へのモチベーションを維持でき、目標に向かってがんばる力も育成できます。検定に申し込んで、更なる実力アップを目指しましょう。

■GUTS問い合わせ先

家庭教師派遣のゼロイチ TEL：0120-937-501 (058-293-4530)
家庭教師のOPTION TEL：0120-758-145 (052-752-5526)