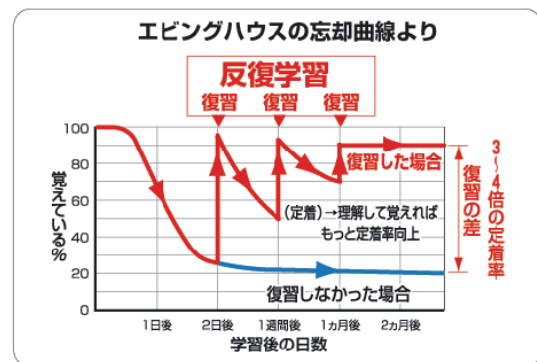


2012年05月号TOPIC 記憶力を高める工夫



※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。

す。脳に定着した記憶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ましましょう。

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、繰り返しが重要です。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。

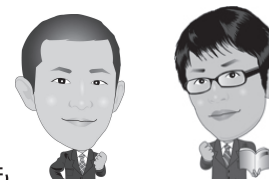
「私の子どもは記憶力がよくないみたいで・・・」という話をご家庭に訪問したときによく聞きます。

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、忘れていきます。しかし、記憶のメカニズムをよく知り、記憶方法を工夫すれば記憶力は格段にアップできます。

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

最近のGUTS!!

5月、6月には中間テスト・期末テストが行われます。新中学1年生・高校1年生は新しい学校に入ってから最初のテストになるので、そろそろ準備しなきゃと焦りはじめている子もいるでしょう。テストは結果も大切ですが、もっと大切なのはテストの結果を次にどう活かしていくかを考えることです。なので、テストを捨てるなんて、トンデモナイ！！というわけで、中学生の方にテスト分析・保管サービスの案内を同封しました。お子さんの成績向上に役立てればと思っておりますので、是非サービスをご利用ください。



■会員様の声（いつもコメントありがとうございます!!）

宿題を写メするようになってから、時間の区切りをつけられるようになりました。この調子で頑張りたいと思います。（中学3年生）

→ 宿題を写メというのはすごく面白い発想と思いました。勉強方法に創意工夫が見られて大変うれしかったです。これからも勉強に取り組みやすい環境構築に協力できればと思っています。

4月から新しくS先生にご指導いただくことになりましたが、とてもわかりやすいと子供が申しております。中学受験について、いろいろアドバイスいただけたらと思います。（中学受験生）

→ コメントありがとうございます。指導経験も豊富な先生なので、これからもいろいろなアドバイスをさせていただけると思います。当社からもバックアップいたしますので、ご相談などございましたら、お気軽にご連絡ください。

おかげさまで、学校の小テストの前にはそのための勉強をするなど、以前より意識が高まってきたようです。また、採点されて返ってきたテストもまず先生にお見せしており、先生に信頼を置いている様子です。（小学5年生）

→ お子さんに主体的に勉強するという姿勢が見られているようで、私たちとしてもすごくうれしく思いました。これからも良い状態を維持できるように指導をしていければと思います。今後とも何卒よろしくお願いします。

■模擬試験のご案内

＜愛知＞

第2回愛知全県模試

(受付)4/17~5/14

(実施日)5/27(日)

＜岐阜＞

県学力判定テスト

(受付)終了!

(実施日)5/20(日)

＜三重＞

第1回三重ぜんけん模試

(受付)4/20から

(実施日)設定なし※自宅受験のみ

＜申込み・お問い合わせ先＞

愛知：愛知県高校入試問題研究会 TEL:052-745-1622 <http://www.zenkenmoshi.jp/>

岐阜：ガッツ家庭教師 TEL:052-459-3155

三重：東京書籍(株) TEL:03-5390-7546

http://shop.tokyo-shoseki.co.jp/jitakumoshi/24_mie.php

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

名古屋市中村区椿町20-15 名古屋国鉄会館3F

TEL: 0120-758-145 (052-459-3155)