

2013年12月号TOPIC

サーキットトレーニングで効果的に暗記する



スポーツのトレーニング手法で、“サーキットトレーニング”というものがあります。これは、一連の種目を組み合わせて次々に行い、1周したら、再び最初の種目に戻ってトレーニングをするという方法です。サーキットトレーニングをする上で、大切なことはやり切るまで休憩を入れないことです。休憩を入れずに、負荷を持続的に加えることで、効果的に体を鍛えることができます。

今回は、勉強版のサーキットトレーニングをご紹介します。社会や理科で暗記が苦手と

いうお子さんにとっても効果的で、やり方は非常にシンプルで簡単です。

■勉強版サーキットトレーニングの実践方法

問題集を用意して、1～2ページ単位で勉強版サーキットトレーニングを行います。

1. まず問題集の答えを書き出します

一問一答で問題と答えを確認できるように問題集の答えをノートや問題集の余白などに書き出します。最初に問題集に取り組むときに、いちいち考えて答えを出す必要はありません。ただ写せばOKです。

2. 問題を読み、答えを発声して暗記する

問題を読んで、答えを発声し、1. で作った答えを確認します。合っていれば、そのまま次の問題へ進み、間違っていれば、チェックをつけて次の問題へ進みます。答えを発声しながら勉強を進めると、五感を刺激できるので効率よく・楽しく暗記ができます。

3. 1～2ページの問題が全問正解になるまで、同じところを繰り返す

2. で印をつけたところを重点的に覚えるように心がけて、暗記を行います。1～2ページの問題が全問正解できるまで、休まず繰り返し暗記します。全問正解できれば、次のページへ進みます。

問題量にもよりますが、1～2ページ分を丸暗記するのにかかる時間は15分程度です。一問一答形式にして一つ一つの問題の負荷を軽くして、何度も繰り返すことで効率よく暗記ができるようになります。答えを発声することはかなり大切です。恥ずかしがらずに、声に出して暗記をするようにしてください。

最近のGUTS!!

11月末に京都大学へワーキングメモリー学会の学会発表に参加して参りました。古賀と鶴原と先生4人の計6名で京都大学で勉強をしてきました。ワーキングメモリーというのは、脳にある機能の一つで、短期記憶と情報処理を行う部分です。このワーキングメモリーが弱いと、人の話を正確に聞くことができなかつたり、覚えることが上手にできなかったりするようになります。ワーキングメモリーを鍛える方法もあり、その方法を実践すれば、より効率よく勉強をするための手助けにもなることが分かりました。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

いつも丁寧な指導有り難う御座います。のんびり屋な性格なので成果は上げづらいかと思いますが、少しずつ変わっていった様に見えるので、気長に見て頂くと幸いです。(中学2年生)

→ 変化を感じられるというのは本当に素晴らしいことと思います。是非、親御様から見てどんなところが変化してると感じるのかをお子さんに伝えるようにしてみてください。

いつも、ありがとうございます！テストが楽しくなってきたようです！(小学6年生)

→ テストが楽しく思えるようになってきたというのは本当に素晴らしい変化ですね。このまま入試本番を迎えられるように、これからもサポートをしていきます。

平成26年1月8日の実力テストを少しでも良い点を採らせてやりたいと思っております。宜しくお願い致します。(中学2年生)

→ ご連絡ありがとうございます。先生とも相談して、実力テストでよい点が取れるように計画を作って指導をしていきます。今後とも何卒よろしくお願い致します。

息子もご紹介頂いた●●先生をととても信頼しており、モチベーションも以前と比較すると高くなっています。家庭教師というスタイルも息子に合っているようです。正直、もっと早くお願いしていれば・・・と思うところです。(中学3年生)

→ 先生との出会いがきっかけになって受験に対するモチベーションが向上して、本当によかったです。受験まで間もないですが、志望校合格に向けてサポートして参りますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。

■冬期休業のお知らせ

誠に勝手ながら、下記日程で冬期休業を頂きます。大変恐縮ではございますが、ご了承のほど何卒よろしくお願い致します。尚、休業期間中、緊急のご用件などがございましたら、下記緊急連絡先までご連絡ください。

冬期休業期間：12月28日から来年1月3日まで

緊急連絡先：090-8543-6235 (担当：古賀)