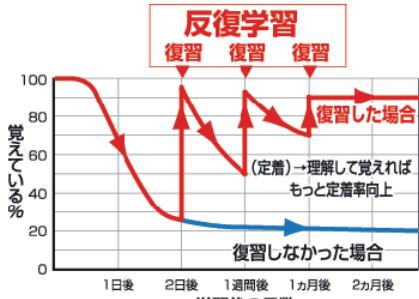


2015年05月号TOPIC

忘却曲線～忘れるのは当たり前!!～

エビングハウスの忘却曲線より



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

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。上図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。忘れるることは当然のことと考えて、忘れて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を通して毎日聞くようにすれば、英語力は爆発的に向上します。

家庭教師の先生から記憶するための工夫を教わって、効率よく勉強をしていきましょう。

最近のGUTS!!



ガッツ家庭教師が所属している岐阜県学習塾協会主催の模試「県学力判定テスト」が5月24日に開催されます。私も問題作成を今年もさせていただきました。半年以上かけて、何度も校正を重ねて問題が完成します。色々な塾の先生とやり取りさせてもらなながら作成するので、いつも学ぶことが多いです。さて、解答者は出題者の意図を組んでくれるのか?今から結果が楽しみです。

■会員様の声 (口コミコメントありがとうございます!!)

いつも細かくご報告ありがとうございます。漢字など以前よりも苦手さが少なくなっているように思います。今後とも宜しくお願い致します。(小学5年生)

→ メッセージありがとうございます。成長を目の当たりにできて私たちとしても大変うれしく感じています。これからも何卒よろしくお願い致します。

先生がわかりやすく指導してくださるので、先生が指導に来られるのを毎回楽しみにしています。話も共通する話題や、女子ならではの会話もあるようで頭のよいお姉さんができた感じでよろこんでいます。(中学3年生)

→ 先生との相性が合っているようでよかったです。これから受験ですが、楽しく前向きに取り組めるようにサポートをしてまいります。今後とも何卒よろしくお願い致します。

高校の検討を始めて、後半からは受験に向けた準備を始めさせたいと思います。公立、私学のレベルのわかるような資料があればいただきたいと思います。(中学2年生)

→ ご質問ありがとうございます。メールにて資料をお送りさせていただきました。受験についての相談もいつでも承っておりますので、これからもお気軽にご連絡いただければうれしいです。

■各種検定試験のご案内

2015年度第2回英語検定：(受付期間)08月03日～09月15日 (検定日)15年10月11日

平成27年度第1回漢字検定：(受付期間)03月01日～05月21日 (検定日)15年06月21日

第271回数学検定(個人)：(受付期間)05月11日～06月22日 (検定日)15年07月26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.sukcen.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。

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

名古屋市千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階

TEL: 0120-758-145 (052-734-4501)