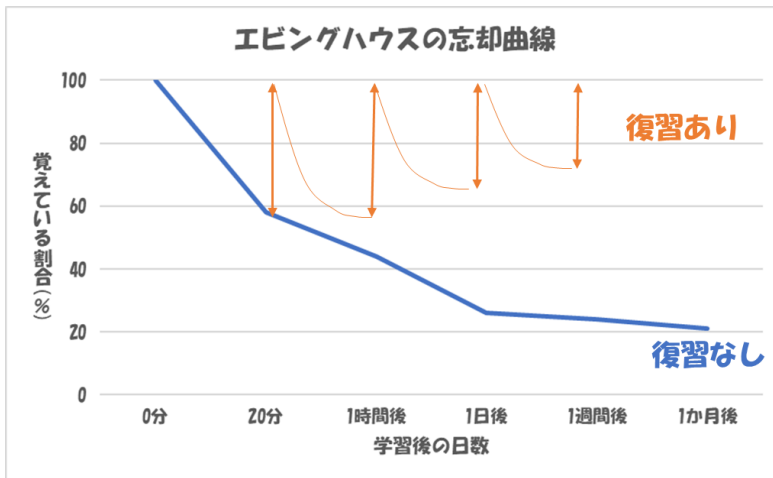


記憶は一夜にしてならず!!

中間テストが近づいてきましたね。みなさんは、どんな勉強方法を取っていますか? 「時間もないし、覚えきれないよ～」という人はたくさんいるのではないのでしょうか。今回は、そんな記憶についてのお話です。

みなさんは、昨日の晩ごはんに何を食べましたか? 3日前は? 1週間前は? どのくらい覚えているでしょうか。晩ごはんと比較して、英単語や漢字各教科の専門用語などはどうでしょう?

難しい内容の場合、人の記憶は20分で42%、1時間で56%、1日後には74%忘れてしまうそうです。



そのことを発見したエビングハウスという学者さんが、左のようなグラフを作りました。ここから、**復習を繰り返すことで学習内容が定着しやすくなり、勉強時間の節約ができる**ことが読み取れます。

早めの復習と、繰り返しの学習が効果的!!

また、記憶のプロセスは下図のようになっています。



脳は寝ている間に、「いらない!」と思った情報を消去し、大事な情報は記憶に保存しているのです(ディズニー映画の『インサイドヘッド』でもその様子が描かれていました!)。なので、できれば一夜漬けではなく、しっかり睡眠はとりたいですね…。

脳がフル稼働してパンクする前に、休憩や睡眠をとって、記憶の容量を増やしてあげたり、容量を節約できる記憶方法を取り入れたり、色々工夫をして自分に合った勉強方法を探してみてくださいね! 先生方や友達にも、どんな勉強のやり方をしているのか、聞いてみるのもいいですね。