

脳科学に基づく暗記法

●「憶えられない」のではなく、「思い出せない」だけ

「この俳優さん、見たことあるけど、名前が出てこない…誰だっけ？」

こんな経験をしたことありませんか？よく「暗記が苦手」という声を聞きます。最新の脳科学の研究で、脳のうちのある部分が、「想起」（思い出す）という働きも担っていることが分かってきました。また、「暗記する力に個人差」はなく、「一度知識として定着したものは忘れることはない」という実験結果も報告されています。

つまり、「憶えられない」のではなく、「思い出せない」のです。それが、「見たことあるけど何だっけ？」となるわけです。

要するに、「暗記」において重要なのは「覚えること」そのものではなく、「**思い出すこと**」をいかに強化するかなのです！

●「思い出す」時間を確保する

テストに向けた勉強の仕方を思い浮かべて下さい。何かを「覚えよう」という勉強をしているのではないのでしょうか？

「覚えよう」という勉強も必要ですが、「覚えよう」という意識が強くなり、「思い出す」という機会が少なくなりがちです。しかし、「思い出す」という作業が少なければ、脳の働きが次第に低下してしまうのです。

そこで、日々の勉強の中に、記憶したことを思い出す作業を盛り込むことが、非常に重要になるのです！

※具体的な方法

- ① 1 ページを「暗記する」
- ② 暗記したページを閉じて「思い出す」… 暗記した英単語を頭の中で「思い出す」
- ③ 思い出せないものを「繰り返す」… 五感をフル活用するために、複数の感覚を使う！
例) 見る + 読む + 書く

上記①～③を5分間で行い、6回繰り返す。

5分 × 6セット = 30分 … これを毎日繰り返す！

1日30分 → 1ヶ月15時間 → 1年180時間 … この考え方が重要です！

●1回の量よりも、少量でも毎日繰り返す

問：AさんとBさんではどちらの方が記憶に残っているでしょうか？

Aさん：6月6日(月)に1時間、天気の話をして6月13日(月)に再度会った。

Bさん：6月6日(月)から6月13日(月)まで、毎日1分間、天気の話をした。

考えてみて下さい。おそらくほぼ全員が、Bさんと答えるはずです。つまり、記憶したBさんのことを、「思い出す」作業を繰り返していたのです。

これは勉強でも同じです。「思い出す」時間を毎日作ることが、忘れない記憶(知識)として定着する近道です。時間は短くても構いません。毎日、同じことに触れることがなによりも重要なのです。

●うまく「思い出す」には

例Ⅰ perfume(パフューム) 「香水」

この英単語から、多くの人は3人組みの歌手を思い出すはずです。結成時のメンバー全員の名前に、「香」という字が入っていたそうです。そこから、「香水」という意味のperfumeになったようです。

例Ⅱ nasty(ナスティー) 「不快な」

nas(なす)のty(ティー) → なすのお茶 → 「不快な」

例Ⅲ negotiate(ネゴシエイト) 「交渉する」

ne(ねえ) + go(碁) + otiate(教えて) と「交渉する」

どうでしょうか？強引に記憶を繋げることで「思い出す」ことができるようになります。こういうことは、自分だけ分かればよいことなので、自分の中でインパクトのあることや、身近なものにすると効果が高くなります。

英単語だけではなく、いろいろな科目にも応用できますので、ぜひ試してみてください。

城南コベッツ 小田原駅前教室・開成教室
責任者 川口典行