

# 学ぶ力

発行 光市立大和中学校

学力向上担当

26年度第1号 平成26年6月20日

## ～授業と家庭学習は車の両輪～

### 4回復習したら記憶できる

「覚える」ことは、テスト勉強でも重点を置くところでしょう。「覚える」ことは苦手という人も多いと思います。そこで、「4回復習したら記憶できる」というお話を紹介します。

○ヒトの記憶には「短期記憶」と「長期記憶」があります。脳は「生きていくために不可欠」と判断した情報だけを取捨選択して、長期記憶に送り込みます。では学校の勉強で学ぶことは「生きていくために不可欠な情報」でしょうか。いずれ将来的には生きることに役立つかもしれませんが、当面生きるうえでは「不可欠」とはいえません。つまり、脳科学的に見れば、「いくら勉強してもなかなか身に付かない」「覚えられない」というのは、きわめて自然なことなのです。ではどうすれば脳に「必要な情報」と判断させられるのか。方法はただ1つ、脳をダメすことです。とくに手に書いたり、声に出したりしながら何度も復習することが効果的です。

○せっかく覚えた漢字や英単語を忘れてしまったとしても、その単語が脳から完全に消えてしまうわけではありません。思い出せなくなっているだけで、実は無意識の世界には保存されています。学習を繰り返すことで、無意識の記憶が暗記を助けて、以前よりしっかりと覚えられるようになる。それが勉強における「復習」の効果です。無意識な記憶の保存期間は1カ月程度といわれています。最低でも1カ月以内に復習するようにしましょう。脳科学的に最も効率的なのは、以下のような復習スケジュールです。学習した翌日に1回目(の復習)。その1週間後に2回目。さらに2週間後に3回目。さらに1カ月後に4回目。全部で4回です。科目や単元にもよりますが復習スケジュールをこれ以上過密にして、時間と労力をかけても、成果は変わらないことが多いようです。ただし、人によっては3回の復習で覚えられるかもしれないし、10回の復習で覚える人もいます。自分はどれくらいのペースで復習すると覚えやすいのか、勉強しながら自分の脳の傾向を確かめてみるのがいいでしょう。

○また、復習のポイントとして覚えておきたいのが、情報を暗記する「入力」だけでなく、覚えた内容をテストなどで確かめる「出力」も大事だということです。勉強の仕方では、教科書や参考書を何度も見直すよりも、問題集を繰り返し解くような復習法のほうがより効果的といえます。記憶というのは最初が一番大変です。まったく何もない状態から覚えなければいけないからです。しかし、その苦勞はずっと続くわけではなくて、ある一定のレベルに達すると、いろいろな知識と連合して覚えやすくなる。「勉強量と学習効果」の関係(図を参照)と同じで、記憶が楽になるところまで頑張れるかどうか、なのです。

