

Take It Easy!

by サポートルーム

サポートルーム教員

高橋和希 / 田口丈貴 / 金山千里 /
横山泰子 / 須志田智章 / 佐々木浩人
専門員 高野滋

ワーキングメモリの話②～頭のトレーニング法～

ワーキングメモリの働きを向上させる、頭のトレーニングのよい方法は「くり返し」です。下の表をご覧ください。

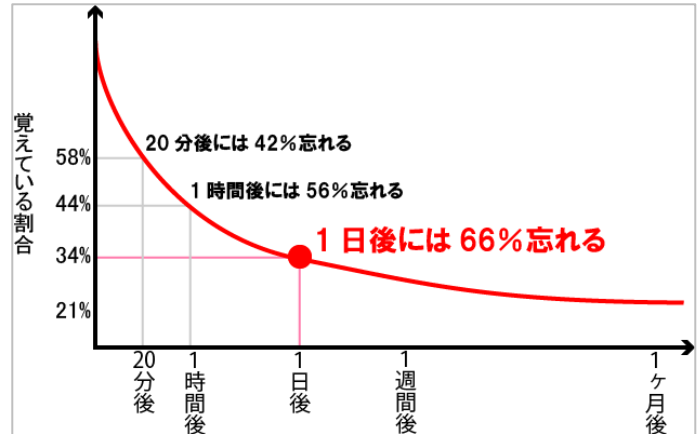
なんと！頭に入れたことが

20分後には 42%

1時間後には 56%

1日後には 66(～74)%忘れる

というショッキングなデータ（ドイツの心理学者エビングハウスの忘却曲線）です。だから「くり返し」がとても大事なのです！



【専門家が提唱する】効果的な「くり返し」①

習った直後の「くり返し」

授業後に習ったこと、分かったことを復唱したり書いたりすることです。授業終了のチャイムが鳴った後すぐにチェックすること、そして帰宅後、習ったその日のうちに復習することが最も効果的のようです。

毎日の授業も本格化しています。何事も始めが肝心です。ゴールデンウィーク前に、この「くり返し」が習慣化できるように頑張りましょう。



例

- ・「今日の社会で習ったのは明治維新で、新政府樹立の年は1868年」と言ってみる。教科書の習ったページを読み返してみる。
- ・「英語の単語で「難しい」は difficult、つづりは d/i/f/f/i/c/u/l/t」など口で言ったり紙に書いたりして確認する。
- ・習った英文をノートに書き写す。
- ・「今日理科でやったのは [初期微動継続期間] 」と口で何回も言って書いてみる。
- ・数学で習った公式を使って教科書の問題などを解いてみる。 など

※次号「ワーキングメモリの話③」では効果的な「くり返し」②を掲載します。