

第 205 号 発行日 平成 26 年 2 月 3 日

合格通信

今
月
の
名
言

何かやりたくない事があつたら、毎日必ずそれをやることだ。これが苦痛無しに義務を果たす習慣を身につけるための黄金律なのだ。

—マーク・トゥエイン—
(アメリカ小説家)

公立高校入試まであと1ヶ月、学年末考査まで2週間ほどとなりました。生徒全員が必死に授業に取り組んでいます。「人事を尽くして天命を待つ」の心境に達するまで頑張っていきましょう。

記憶力を上げる方法①



覚えるときは1度目をつむりイメージを焼き付ける

何かを記憶するとき、それをまず写真に焼き付けるようにじっと見て頭の中でそれを思い出してみましよう。そしてもう一度目を開けて思い出してみましよう。1回では覚えられませんから、これを何度も繰り返していくうちに知識が定着していきます。この時**ただ頭で思い出すだけではなく、紙に書いたり、声に出して読んだりしてみることでより記憶しやすくなります。**

こうした作業を繰り返していくうちに、次第に知識の定着が強固なものになります。ただし**30秒以内に思い出せなければ意味がありません。**テスト中に1つの事柄を思い出するのに30分もかかっては意味がありません。普段の勉強でも、30秒以内に思い出せないものは、覚えていないものと判断して、あらためて覚えなければならない事項として、チェックしておくことです。

覚える思い出すタイミングは「忘却曲線」に沿ってきっちりと決められた時間に、とはいきませんので大体のところ、1時間後、3時間後、6時間後、12時間後、24時間後、3日後、を目安に思い出してみましよう。これを繰り返していくことで、次第にすぐ思い出せるようになります。

(参考文献、「1日5分頭がよくなる習慣」佐藤伝、中経出版)