

効率の良い勉強方法・記憶方法とは？

～インターバル学習のすすめ～

学年主任の山口です。早起き、歯磨き、ラジオ体操、、始めてくれましたか？今回は、効率の良い勉強方法・記憶方法について、アドバイスをします。

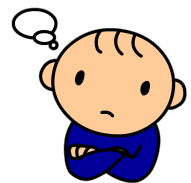
はじめに、それに関わる自己紹介です。私の専門は英語科教育法です。つまり英語の教え方や学び方を科学的に研究する学問です。主にハニカム英文法という新しい学習英文法の理論と教材を開発し、実践研究しています。研究ですので、実際の根拠（エビデンス）に基づいた方法を取ります。エビデンスになるのは、言語習得理論や認知言語学、脳科学、心理学などの知見です。

皆さんは、勉強してもなかなか覚えようとしたことが身につかないという経験はありませんか？大切なのは次の3点です。

(1)覚え方としては、脳への入力(短期記憶)→脳へのインテイク(染み込ませる)の具体的な方法が必要です。

(2)次に長期記憶として使える形で脳に保管させるために、脳から情報を出し入れする反復のトレーニングを行うことが必要です。

(3)実際の生活で情報を活用することで生きた知識にします。



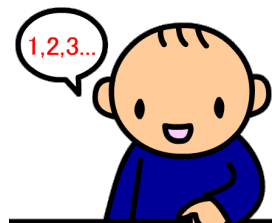
例えば、英単語を覚えるときに、意味と発音を確認した後、10回書いてスペルまで覚えるようにしましょう。(英語 I Chapter1 の新出単語)

goal, means, Asian, global, athlete, communication, Paralympian, jumper, international

方法① goal goal goal goal goal goal goal goal goal goal goal / means means means means means means means means means means means / Asian Asian Asian Asian Asian Asian Asian Asian Asian Asian Asianあと7個

方法② goal, means, Asian, global, athlete, communication, Paralympian, jumper, international, / goal, means, Asian, global, athlete, communication, Paralympian, jumper, international, / goal, means, Asian, global, athlete, communication, Paralympian, jumper, internationalあと7回

どちらが効果的だと思いますか？答えは方法②です。短い時間でも、単語の間に違う単語をはさむことで、脳からの情報の出し入れの作業を10回することができているわけです。①の方法では、同じ単語が連続してしまうので、同じ回数書いても各単語1回のみの脳からの出し入れとしかありません。残念ながら、相当なインパクトがない限り、単語は1回聞いたり読んだり書いたりするだけでは覚えられません。しかし、ちょっとやり方を変えるだけで、記憶の効率がグッと上がります。



英語に限らず、学習では予習と復習が大切と言われています。これもインターバル学習です。①予習して下調べ→②授業で理解確認と練習→③復習で脳から引き出すトレーニング。この3ステップは脳科学に沿っています。

昨日の私からのメッセージで、8) 21時から最低1時間、日中にやった勉強の復習をするようにアドバイスしました。これこそインターバル学習です。学校に通っていると思って、21時から復習を必ずしましょう。どうせやるなら効率良く！では、また次回のアドバイスまで。See you!