

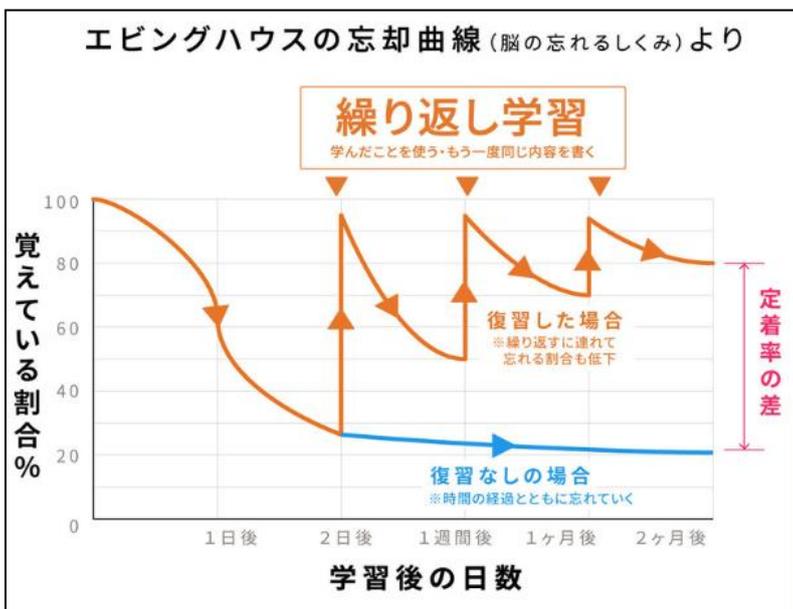
# 学習通信 STEP UP

先生は「覚えろ」というけど、そんなに  
たくさんのことをいちどに覚えられないよ…



と、思ったことはありませんか？ありますよね。英語の単語や社会の年号、出来事、理科の実験道具や漢字、数学の公式なども覚えられないといけませんよね。覚えることや記憶について調べてみると、**どうも人間は忘れる生き物であることがわかります**。考えてみてください。今まで経験してきた「悲しかったこと」をいつまでも覚えていないといけなかったら、ちょっと生きづらいと思いませんか？**人間は、生まれながらに忘れる生き物なのです**。学習内容を覚えよう、覚えようとするのはとても大切ですが、そもそも忘れていくことを前提にしてください。**忘れて、覚えて、忘れて、覚えて、何度も復習をしながら、みなさんの記憶は定着していきます**。

昔、エビングハウスさんという心理学の研究者が、ある実験をしたそうです。自らが被験者（実験台）になって実験したところ、**なんと昨日覚えた内容の74%を忘れてしまっていたそうです**。1週間後には、80%近く、1か月後には覚えた内容のほとんどを忘れていたそうです。しかし、下にある図のように、**何度も復習して覚えたい内容を繰り返し学習することで、記憶が定着して忘れにくくなりました**。これは、「エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれ、その後の脳科学に大きな影響を与えました。



「人間はそもそも忘れる生き物であること」「エビングハウスの忘却曲線」から、皆さんは何を考えますか？私はこの話を聞いた時、とても安心した覚えがあります。それまで私は、**覚えることが苦手だと思っていましたが、実はそうではなく、単純に繰り返して学習する回数が足りなかっただけなのです**。そして、実は周りのみんなも学習内容をどんどん忘れていくこと、しかし**何度も繰り返せば必ず覚えられることが分かったからです**。

例えば、今朝起きて自分の家のトイレの場所がわからなかった人はいないと思います。また、家のテレビがある場所がわからなかった人もないと思います。それは、これまで何度も繰り返してトイレに行ったり、テレビも何度も見たりしているから脳に記憶が定着しているのです。学習も似たようなところがあります。**本当に覚えようと思ったら、何度も繰り返しましょう。飽きずに繰り返しましょう。繰り返せば繰り返すほど、あなたの力になります。来月には、確認テストがあります。1ヶ月学習を積み上げて、よい準備をしてテストに臨みましょう。**

# 繰り返すのが大事なのは分かったけど、 ワークやプリントを解く以外に方法はないの？



学習内容を繰り返し学ぶためには、教科書を開いてノートに問題を解く以外にも方法があります。時間がない中でも工夫しながら学習を積み上げる方法があるのです。ぜひ、以下のように好きな方法で繰り返しながら学習して、学んだことを覚えていってください。

<p>家族に今日習ったことを話してみる</p>	<p>友達と問題を出し合ってみる</p>	<p>学んだ内容を独り言で言って思い出してみる</p>
<p>覚えたい内容を自分の部屋に貼って毎日見てみる</p>	<p>弟や妹、従姉妹に勉強を教える</p>	<p>勉強になる漫画を読んでみる(歴史シリーズなど)</p>
<p>スマホやタブレットなどいつも見る画面に覚えたい内容を表示させてみる</p>	<p>友達と授業で分からなかったことを質問し合う</p>	<p>常に「なぜだろう?」「どうしてだろう?」と疑問をもちながら生活してみる</p>