

## 2月は“逃げる”!!

3学期が始まってから早1ヶ月が経ちました。やはり、1月は“いく”ということも納得ですね!!

2月2日(火)、明日は何の日でしょうか?

明日、2月2日(火)は、“節分”です。明治30年(1897年)以来124年ぶりです。

“節分”と言えば2月3日のはずですね。では、どうして今年は2月2日なんなのでしょうか?

それは、地球が太陽の周りを1周するのは1年ですが、厳密に言うと、365日ではなく365日と約6時間かかります。わずかなズレを調節するためにうるう年があります。地球が立春の位置を通過する時間単位で見るとわずかにゆらぎがあるため、立春の日付が前後します。立春の日付が前後することにあわせて、前日の節分も動くことになるので、「2月4日」や「2月2日」になることもあります。

明日は、おいしく恵方巻きと鯛を食べましょう。

2月と言えば、“学年末テスト”です。No. 37で勉強の仕方について少し取り上げました。覚えていますか?少しでも実行してくれていますか?今回は、“学年末テスト”の月でもあり、みんなの“進路学習”の月、ということもあるので、前号に引き続き、勉強の仕方PART2として取り上げたいと思います。“逃げる”前に準備を!!

今回は、“暗記法”についてです。

### ☆暗記に欠かせない「反復」

人間の記憶は、“一度暗記したことを反復しないでいくとどんどん忘れていく”という性質があります。

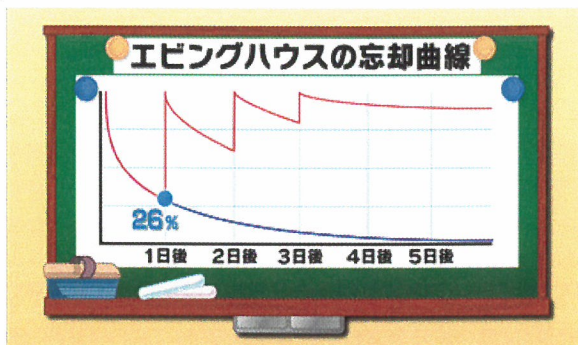
(右図参考)

右の図を見ても一目瞭然にわかるように、次の日には26%しか覚えていない!1日後の記憶している率と反復を繰り返している5日後の記憶している率に大きな差があることがわかるはずです。

ということで、間違えない言えることは、“反復することで記憶が定着するぞ!”です。

では、正しい暗記の仕方はどうかでしょうか。「論理だった記憶能力」が高くなる中高生以上は、逆に言えば論理立った覚え方をしないと忘れてしまうことになります。

論理だった記憶は、先のことで言うと、入試を勝ち抜く上でも、大きな力になります。中でも、特に覚えなければならないことが多い日本史や世界史の場合、人物、出来事、年代をバラバラに暗記するのではなく、原因や結果など、全体の流れを関連付けて把握することで、より深く記憶に残ります。



具体的な方法として紹介するのは、“忘れな草”の効果的な活用方法です。

### 【使い方】

1. 花の真ん中に「出来事」を書く。
2. 左の葉っぱに出来事の発端となった「きっかけ」を書く。
3. 花びらに、出来事に関するさまざまな要素を並べる。

※そのキーワードは、下から時計回りに、「い」「ど」「だ」「な」「けっか」。「井戸だな、結果」と覚えよう!「いつ」「どこで」「だれが」「何を」「結果」などの出来事に関する言葉や要素を書けば良いです。

4. 右の葉っぱは、その出来事に関する自分の気持ちや、登場人物の気持ちを想像して書く。

※感情をこめることで、ただの情報としてではなく、自分の心を動かした印象的な知識として記憶に残ります。

このように、ひとつの出来事について思い出すきっかけを多く作っておくことで、どれかひとつを思い出せれば、そこから芋づる式にさまざまな情報が引き出せます。まずは出来事ときっかけにして、続いて「井戸だな、結果」。最後に「感情」だぞ!

### 「忘れな草」の効果的な活用方法

“忘れな草”を、もっと効果的に使うために知っておきたい2つの記憶の種を紹介します。

#### 記憶の種 (1) 「目と手と口」

いつもただ教科書や参考書を目で読むだけで済ませていたキミは、手を使って内容を書き取ったり、声に出して読んでみたりしてはどうでしょうか?さまざまな感覚を使うことで脳を刺激します!同じ一度の復習でも、脳により多くの情報を送る事ができ、さらなる記憶の定着が期待できます。教科によっては「耳で聞く」や「ジェスチャーでイメージする」など、自分にとって楽しいと思える方法をどんどん取り入れていきましょう!

#### 記憶の種 (2) 「ホップ・ステップ・ジャンプ」

人は一度記憶しただけで何もしないと、1か月後にはおよそ2割程度しか頭に残っていないと言われています。しかし、忘れる前に1度復習すると、一旦思い出し、次は最初よりも忘れる速度が緩やかになるという特徴を持っています。

さらに、復習を繰り返せば繰り返すほど、カーブは緩やかになり、忘れにくくなっていきます。脳のこの性質に合わせて復習のタイミングを設定するのが「ホップ・ステップ・ジャンプ」方式。復習する期間を少しずつあけていく方法です。

例えば、新たなことを学んだその日のうちに1回目の復習、そして翌日に2回目、その3日後に3回目、その1週間後に4回目、さらにその1か月後に5回目、というようにスケジュールを立てると良いです。

この勉強法は、NHK Eテレ『テストの花道 ニューベンゼミ』で紹介されました。興味深い内容だったので、紹介しました。

これ以外にも、暗記は、“寝る前”にすれば良いと言われています。なぜかというと、その覚えたことが、寝ることによって定着するからです。

2月25日(木)・26日(金)に学年末テストが控えているということがあるので、是非参考にしてもらい、早目から万全の“準備”をしてください。

学年末テストまであと24日。

