

学習内容を短期記憶から長期記憶にする方法とは

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今週は県内各地で雪が降るなどの寒い日が続きましたので、大変な思いをなさっている方もいらっしゃると思います。どうか風邪をひかないようにしていただきたいと思います。
2. 今日は、勉強の仕方の最大テーマである「どのようにすれば短期記憶を長期記憶にすることができるか」についてお話をさせていただきます。先生やいろいろな方から教わったことや自分で勉強したことは、その直後は覚えています、時間が経つとどんどん忘れていき、最後にはほとんど覚えていないという状態になります。せっかく勉強しても、それを忘れてしまったのでは元も子もありません。そこで、この短い期間の記憶をどうしたら長い期間保っておけるかというお話をいたします。これはとてもとても大切なテーマです。皆さんはこのテーマに関するお話を今までにたくさん聞いていると思いますが、このような方法もあるのだよということで1つのやり方を紹介させていただきます。
3. 私がお勧めするのは、復習です。具体的なやり方は次の通りです。例えば、今日の授業で教科書の1ページから20ページまでを勉強した場合は、そこを自分で勉強し直してから新しいところ、つまり21ページ以降に入ります。

受験生の皆さんは県立高校入試まで3か月を切って80日ぐらいになりましたので、このやり方が特にお勧めです。この時期に新しいことを次から次へと勉強すると、今まで勉強したことを忘れてしまうことが多いからです。そこで、教科書などの教材を1日に3ページずつ進めると決めたら、1日目は1ページから3ページまでを勉強します。そのときに、ただ読むのではなく、一字一句を覚え込むようにしてよく理解し、覚えていくことが大事です。また、そこを2回、3回と繰り返して勉強することも大事です。
4. 2日目は4ページから6ページまでを勉強しますが、4ページから始めるのではなく、1ページから3ページまでを復習したあとに4ページの勉強に入ります。1ページから3ページまでは前日に勉強していますので、その痕跡、これを記憶の痕跡と言いますが、それが残っています。ですから、記憶の痕跡の分だけ前日より速いペースで進めることができます。つまり、前日に勉強した1ページから3ページまでをやり直し、それから今日の分の勉強に入るのがよい方法だと思います。4

ページから 6 ページまでは新しい内容ですので、最初は前日と同じように苦戦すると思います。そこで、ここもひたすら理解し、覚えられるまで繰り返し勉強してください。ただし、このときも 4 ページから 6 ページまでを繰り返すのではなく、そのスタートを 1 ページにして 1 ページから 6 ページまでをやるようにしましょう。これが 2 日目にするのです。

5. 同様に、3 日目の勉強も 1 ページから始めます。1 ページから 3 ページまでの勉強は 3 回目になりますので、その内容がだいぶ頭の中に入ってきていると思います。かといって、まだ完璧ではないでしょう。時間をある程度かければ思い出せるかもしれませんが、反射的にぱっと思いつけるかというところまでは至っていないと思います。ただ、それでよいのです。あまり焦ることはありません。こうして、3 日目で 9 ページまで進めます。

6. この方法での勉強を続けていくと、7 日目には 3×7 でトータル 21 ページになります。学校の教科書や参考書は内容がぎゅうぎゅうに圧縮されていて、一字一句も見逃せないようになっています。そのため、雑誌や小説本などとは違い、読み飛ばすことができません。その一文字が試験に出るかもしれないと思うと、なおさら読み飛ばすわけにはいきません。

このようにして 1 日に勉強するページ数が増えると、うろ覚えのところも出てきて苦しく感じられますが、日が経つにつれてだんだんリズムができてきて 1 教科は 1 日に 30 分ぐらいでこなせるようになります。例えば、最初のうちは 10 日分の 30 ページの復習に 30 分かかったものが、なれてくると 30 分よりもずっと短い時間でできますので、ぜひお試しください。

7. ここまでは 1 ページから復習するとよいとお話してきましたが、できれば目次からスタートしていただきたいと思います。そうすると、全体の流れが把握できるからです。ものごとを部分的にとらえるのではなく、全体的にとらえるという意味で目次は大切なものです。目次を見ると、全体の中で今はどのあたりを勉強しているのかがわかりますので、復習は目次からスタートすることをお勧めします。また、教科書や参考書はコンパクトにまとめられていますので、まずは全体を見て、それから細かいところを理解していくという方法を取っていただければと思います。

8. 今お話した内容は、「完全習得学習理論」です。私が最近読んだ、ゴマブックスから出ている小谷一著「驚異のスイッチフルバック学習法 スーパー受験術」を中心に、私の考えも含めて紹介させていただきました。勉強するときには、短期記憶を長期記憶にするために、これまでに学習した範囲を目次から勉強し直し、全体の流れを学びながら細かいところをすべて覚えていくようにしていただきたいと思います。試験まではもう少しですので、風邪などをひかずにがんばってくださいね。