

蓮中たより

〒349-0133 埼玉県蓮田市大字閩戸 147 番地の 1

TEL 048 (768) 0064

<http://hasucyu.g.dgdg.jp/>



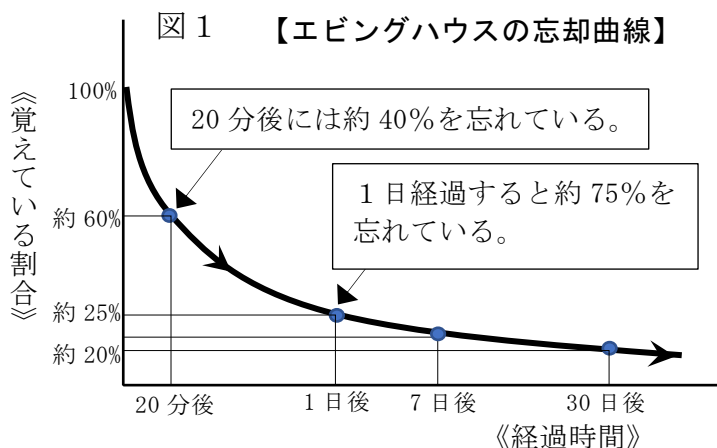
10月
(特別号)



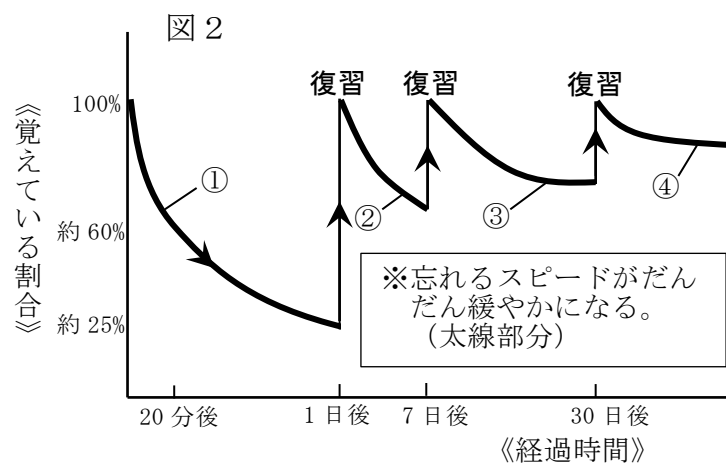
「復習」のススメ ～その2～

今回も「復習」についてのお話です。今回は、繰り返し復習すると脳の中の「海馬」が「重要な情報だ！」と勘違いして、長期間記憶されるというお話をしました。今回は、復習をするタイミングなどについてお話しします。

ドイツの心理学者のエビングハウスは「人の記憶は時間が経つとどうなるのか」を実験して、図1のようなグラフに結果をまとめました。実験は、意味の無い10個の単語を覚えて、どのくらい忘れていくかをあらわしています。覚えてすぐの時期は、忘れるスピードが急激で、1日たつと10個の単語のうち7～8個は忘れてしまい、その後は、忘れるスピードが緩やかになります。この結果から考えると、できるだけ早く復習しないと、それだけ覚えなおす量が多くなります。つまり、勉強した後の復習は早く行った方が効率的だといえます。



また、図2は学習してから1日後、7日後、30日後に復習を行った場合のグラフです。復習をすることで一度は100%になりますが、その後はグラフが下がります。つまり、忘れていきます。でも、①から④のグラフの下がり方に注目してください。だんだんと緩やかになっているのが分かりますか？これは、復習を繰り返すと、忘れにくくなるということです。繰り返し覚えることでだんだん忘れなくなるといえます。



さて、中間テストが終わりました。せっかくテスト勉強をして覚えた内容をこのままほったらかしにしたら、忘れていくだけです。返ってきた答案をもう一度見直したりすると復習したことになります。脳の特徴を知って、効率よく学習をしてみてください。