

KATEKYO 秘伝の暗記術！

皆さんこんにちは。去年花粉症デビューしました KATEKYO の保科です。だんだんと暖かい日が増えてきました。今回のテーマは、ずばり「暗記」です！勉強で避けては通れない「暗記」ですが、人によって、やり方が違うのもまた事実。そこで、今回はどんな暗記法が効果的か、おすすめ暗記術をお伝えしたいと思います。

暗記についての考え方

初めに、みなさんは暗記について、どのようなイメージをお持ちですか？生徒たちに聞いてみると「つまらない」「楽しくない」など、ネガティブなイメージつきまわっています。でも、暗記は勉強の土台を形作る大切なものです。運動部でいうところのランニングや、筋トレと同じです。「つまらない」「楽しくない」からやらないのではなく、「必要だからやる」のです。そして、生徒たちの悪い暗記のイメージを作ってきたのが、間違った暗記のやり方だったりもします。



KATEKYO 流 暗記術①理解型暗記

暗記のやり方は、大きく2つのやり方に大別されます。一つは単純暗記、もう一つが理解型暗記です。単純暗記でうまくいく生徒も稀にいますが、その場合は膨大な記憶量があってこそのも。ほとんどの生徒に必要なのは、理解型暗記です。

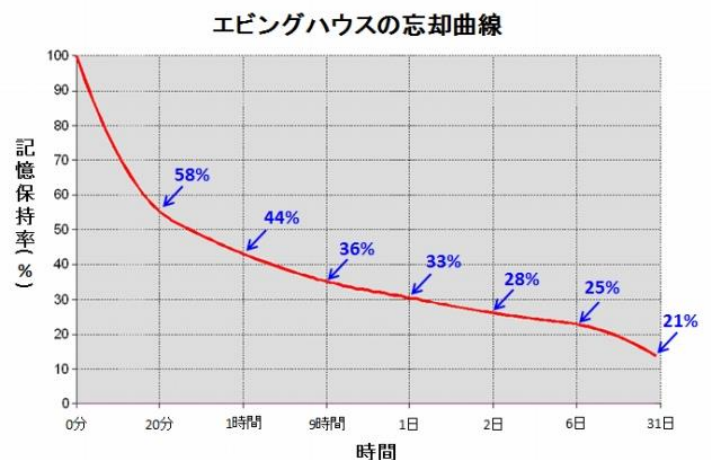
単純暗記とは、物事を単純に記憶する方法。

理解型暗記とは、物事の背景事項や関連性を理解した上で記憶する方法。

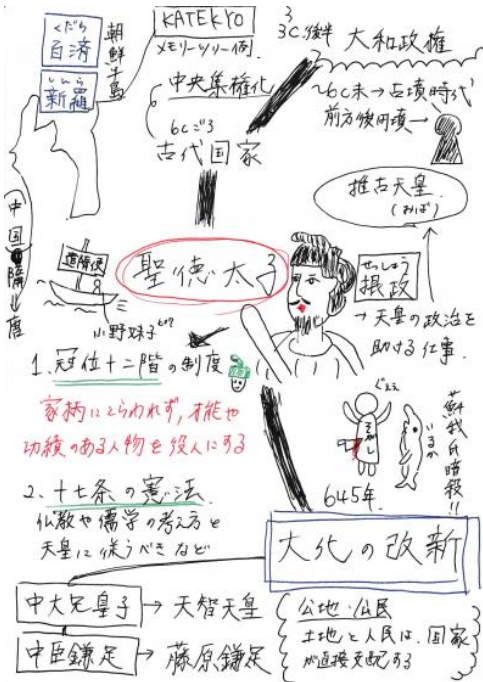
確かに単純暗記の方が、短時間で数を覚えられるのですが、長期的な記憶に定着しにくいのも確かです。右のグラフをご覧ください。これは、エビングハウスの忘却曲線というもので、人の記憶力がいかに弱いものかを示してくれています。

ドイツの心理学者エビングハウスは、意味のない記号をどれくらい覚えていられるのかという実験を行いました。結果的には、時間が経てば経つほど、記憶力は落ちていき、1時間後には50パーセント以下になってしまいます。そこで必要になるのが、理解型暗記と反復です。

暗記するだけではなく、「どうしてそのようになるのか」ということを考え、規則性を理解し、覚えるだけでなく、その結論を導けるようになるのがベストです。例えば、三角関数の2倍角の公式を覚えられなくとも、加法定理から導けるようにしておく、などです。物事をただただ覚えるよ



りも、**その背景や関連性ととも覚える**方が、良い場合も多いです。英単語を覚える時なども、接頭語や接尾語を理解して覚えると暗記しなくとも、文脈から推測できる場合も多々あります。



KATEKYO 流 暗記術②メモリーツリ

関連性についていえば、**メモリーツリー暗記法**という方法がおすすめです。特に**理科や社会**などの科目において、特にその強みを発揮するこの暗記法は、物事の関連性について視覚的にとらえることで、より記憶に残りやすくなります（インパクトがあるイラストの方が効果的です）。

具体的な方法については以下の通りです。

- ①重要なテーマや特に重要な語句でテーマを設定する（左の例では、「聖徳太子」や「大化の改新」など）
- ②覚えたい語句とつながりを書き加える
- ③メモリーツリーを持ち歩いて、隙間時間に繰り返し見る
- ④メモリーツリーを他の人に説明してみる

KATEKYO 流 暗記術③アウトプットと感覚器官

暗記で、一番相談が多いのは、英単語かもしれませんが。ポイントは2つ

あります。一つは、「**アウトプットを多めにすること**」。暗記で苦しんでいる生徒の多くは、「覚えること」に重きを置きすぎてして、「使うこと」を疎かにしがちです。「使うこと」というと大げさに聞こえますが、覚えたことをチェックする時間をしっかり設けるようにしてください。おすすめアウトプット①「**説明する**」

なぜそのような意味になるのか、あるいは語呂合わせなどを誰かに説明することで、自分の中での定着もしっかりしてきます。

Ex. 1 “convenient”・・・「コンビニ」の正式名称は、“convenience store”。コンビニって便利ですよ？だから、コンビニエントは「便利な」と覚えましょう。

Ex. 2 “dictionary”・・・辞書という意味ですが、「字 (d) 引く (ic) 書 (tio) なり (nary)」と覚えましょう。

など、単語一つとっても色々な覚え方があります。

おすすめアウトプット②「**問題を出し合う**」

休み時間に友達と問題を出し合ったり、覚えた範囲を家族に伝えて、問題を出してもらったりするもの有効です。単語や、理科社会の一問一答などクイズ形式で行うのが良いですね！

もう一つは、「**感覚器官を多く使うこと**」です。みなさんは、単語を覚える時、どのように覚えますか？多くの人は、「ひたすら単語を書いて覚える」というやり方をとっています。おすすめは、この「文字を書く」+「発音をする」ということです。そのようにすることで、字を書く時に「手」を「目」を、発音することで「口」と「耳」を使うことになります。このように、一度に多くの感覚器官を使うことで、覚えやすくなります。



今回のテーマはいかがでしたか？取り挙げてほしいテーマなどございましたら事務局までお寄せください。(保科)