

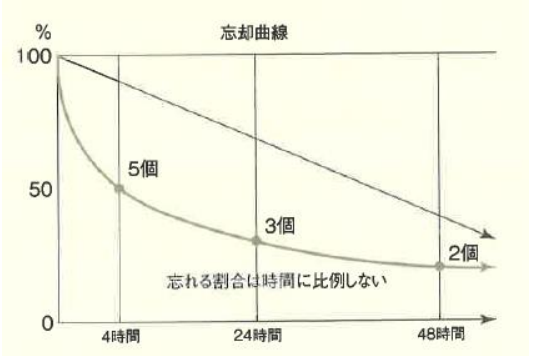
贊天地之化育

2019. 5. 20

来週 5/28 から今年度最初の定期試験が始まります。準備できましたか？さて、前号で「記憶」について書きましたが、今回は「復習」の重要性について書いていきます。週末の最終確認に使ってみてはいかがでしょうか。また、試験後のやり直しにも活用してください。

【誰だって忘れる】

「暗記は苦手だ」とか「あの人は記憶力が良いから」とか、言っている人いるよね。しかし、忘れる速度に個人差はありません。誰でもだいたい同じように忘れていきます。これを表すグラフが右図の「忘却曲線」です。10個の無意味な単語を覚えてもらって、思い出すテストをした結果です。忘れるスピードは一定ではなく、覚えた直後が最も忘れやすく

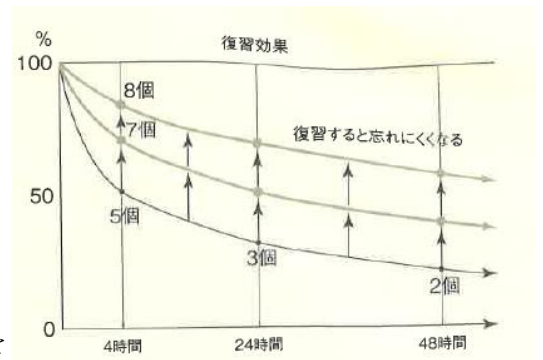


初めの4時間で半分位忘れてしまいます。その後は記憶がわりと長持ちしていきます。

でも、人によって違う結果が出るかもしれません。それはきっと覚え方が丸暗記でなかったか、もしくは覚えた単語が、何か特別な意味を持つものだった可能性があります。逆に成績が悪ければ、はじめからきちんと覚えていなかった可能性があります。この「忘却曲線」のグラフは、あくまでも無意味な単語に対する丸暗記の効果を見る実験からのデータでできています。

【忘れにくくする方法】

さて、前回の「記憶」の話を思い出してください。一度記憶したものは、脳から消え去ったわけではなく、引き出すことが出来なくなっているだけであるということ。つまり忘れないように、しっかり記憶すれば、いつでも引き出せるようになるはずです。右の復習効果の図を見てください。思い出せなくなった後で同じ単語を暗記してみたとき。さらに2回目に覚えた単語を再び思い出せなくなった後で、もう一度同じ単語の暗記を行ってみた場合のグラフです。



学習を繰り返した場合には、無意識に脳に残されていた痕跡が気付かないうちに暗記を助けて、テストの成績を上昇させるのです。だから、学習を繰り返すと、まるで記憶力がアップしたように見えるわけです。このことから、勉強において、なんども繰り返すこと、つまり「復習」がいかに大切であるかがよく分かります。復習すれば忘れる早さが遅くなるのです。

【いつ復習すれば良いのか】

実験の続きのデータがあります。2回目の学習までに1ヶ月以上の間隔をあけてしまうと、記憶力はアップしません。つまり潜在的な記憶の保持期間は1ヶ月のようです。1ヶ月以内に復習しないと効果は薄いようです。どうやら脳は情報を1ヶ月かけて整理整頓し、本当に必要な情報が何かを選定しているのです。

そこで次のような復習プランが提案されています。

①学習した翌日に、1回目

②その2週間後に、2回目

③2回目の復習から2週間後に、3回目

④3回目の復習から1ヶ月後に、4回目

というように、全部で4回の復習を少しずつ間隔をあけながら行うことで、脳はその情報を「必要な記憶だ」と判定します。

もう一つ、注意しておかなければならないことがあります。それは復習の「内容」です。復習の効果は同じ内容のものに対して生じます。覚える内容が変わると、新たな情報と脳は判断するため、以前の記憶を排除しようとする記憶の干渉が起こり、復習効果を妨げます。皆さんの中に、何冊も参考書を買って、少しずつ試している人はいませんか。自分に合った参考書を選ぶのは大変ですが、アレコレと参考書を取り換えているとしたら、復習効果をみすみす放棄しているようなものです。一度決めた参考書は、浮気せず、最後まで使い切りましょう。初志貫徹。一度決めた参考書を何度も復習するほうが、賢い利用方法だといえます。

「決断せよ。そして、いったん決心したことは必ず実行に移せ。」 フランクリン（科学者）

【脳は出力（アウトプット）重視型】

脳には毎日ありとあらゆる情報が入ってきますが、そのすべてを覚えておくことはできません。記憶すべき情報を取捨選択しています。では基準はなにかと言うと、「復習の回数」です。これは「こんなに繰り返す同じ情報が入ってくるのは、重要だからに違いない」と脳が勘違いしてくれる効果を狙っているわけです。しかしこれだけでは不十分です。脳の立場になったつもりで言うと、「この情報はこんなに使用する機会が多い。だから覚えなければならない」という判断のほうがより重要なのです。もちろん情報の入力と出力はどちらも大切です。入力のない出力はありません。しかし脳がどちらをより重要視しているかといえば、圧倒的に「出力（アウトプット）」なのです。ですから復習は教科書や参考書を見直すだけでなく、問題を何度も解いて復習する方法が効果的なのです。さあ、試験に向けて「アウトプット型」の復習を繰り返していきましょう。

参考文献（グラフ）：『受験脳の作り方』池谷裕二（新潮文庫）

