

勉強をできるようにするためのコツ

9月12日の後期始業式の校長の話で「勉強をできるようにするためのコツ」について話をしました。いかに復習が大切かという話です。

覚えても、すぐ忘れてしまうという人はいませんか？ 安心してください。実はこれは、正常なことです。そもそも、人間の脳は、忘れるようにできているのです。ある学者の調査では、下の図のように、覚えても1時間後には56%、1日後には70%、2日後には80%を忘れるそうです。



このように忘れてしまうのは、脳をパンクさせないためです。では、ずっと覚えておくためには、どうしたらよいのでしょうか？

その前に、覚えるとき、脳の中でどのようなことが行われているのか見ていきましょう。脳には、何かを覚えるための2つの部屋があります。一つは、「忘れていいこと」を入れる部屋、もう一つは「忘れてはいけないこと」を入れる部屋です。実は、私たちが覚えようとするほとんどのことは、一旦「忘れていいこと」の部屋の方に入ります。そして、1日後には70%忘れていくんですね。忘れないようにするためには、これを「忘れてはいけないこと」の部屋に移す作業を行わなくてはなりません。

どうやって移すか、それは繰り返し繰り返し覚えるんです。そうすれば脳は、これは大切なことと判断して、「忘れてはいけないこと」の部屋に移してくれます。学校から家までの道を覚えているのは、繰り返し覚えるので、脳が大切なことと判断したためです。1回しか通らなかった道は、脳は大切なことと判断しないので、時間とともに忘れてしまいます。勉強も同じです。いかに、復習が大切か、わかりますね。

