



効率よく学ぶ！記憶の仕組みを知ろう

みなさんは、一生懸命勉強したのに、翌日には内容をほとんど忘れてしまった…という経験はありませんか？実は、これは「忘れっぽい」のではなく、人間の脳の自然な働きによるものなのです。記憶の仕組みを正しく理解すれば、同じ時間の勉強でも、ずっと大きな効果を得ることができます。

記憶には種類がある

人間の記憶には「短期記憶」と「長期記憶」の2種類があります。短期記憶とは、見たり聞いたりした情報をほんの短い時間だけ保持するメモリのようなものです。たとえば、友だちに教えてもらった電話番号を、メモするまでの間だけ頭に留めておく感覚がこれにあたります。短期記憶に入った情報は、何もしなければ数十秒～数分で消えてしまいます。大切なのは、この短期記憶の情報を「長期記憶」に移すことです。長期記憶に入った知識は、何日も、何年も頭の中に残り続けます。テストで点を取るだけでなく、将来にわたって役立つ本当の「自分の知識」になるのです。

忘却曲線を知ろう ※「忘却曲線」→時間があるときに WEB 検索してみよう。

19世紀の心理学者エビングハウスは、人間がいつ、どのくらいの速さで忘れるかを研究し、「忘却曲線」としてグラフに表しました。それによると、人は何かを学んだあと、最初の1時間で約半分を忘れ、24時間後には約70%を忘れてしまうとされています。つまり、どんなに集中して授業を聞いても、そのまま放っておけばほとんどが記憶から消えてしまうのです。これは頭が悪いからではなく、すべての人に共通する脳の性質です。

20分後	約42%を忘れる
1時間後	約56%を忘れる
24時間後	約67%を忘れる
1週間後	約75%以上を忘れる

復習のタイミングが大切

忘却曲線を意識して、以下のように復習を繰り返してみましょう。

- ①学習した当日にまず5～10分で軽く見直す
- ②翌日にもう一度復習する
- ③1週間後にふり返る
- ④1ヶ月後に確認する

このように間隔を空けながら繰り返す方法を「分散学習」と言います。短期記憶に入った情報が、繰り返しの刺激によって少しずつ長期記憶へと定着していくのです。復習のたびに「忘れかけたところで思い出す」という作業が、記憶を強く根付かせるカギになります。

でも、寝る前のスマホ・ゲームに要注意！

実は、記憶の定着には「睡眠」が深く関わっています。人間の脳は、眠っている間に昼間に学んだ情報を整理し、短期記憶から長期記憶へと移す作業を行います。つまり、勉強したあとにしっかり眠ることが、記憶の定着にとって非常に重要なのです。

ところが、寝る前にスマホやゲームを長時間使うと、この大切な睡眠が妨げられてしまいます。スマホやゲームの画面から出る「ブルーライト」は、脳を覚醒させる働きがあり、眠りにつきにくくする原因になります。また、ゲームやSNSは脳を興奮状態にするため、布団に入ってもなかなか寝付けなくなってしまいます。睡眠が浅くなったり短くなったりすると、せっかく勉強した内容が長期記憶に移りにくくなり、忘却曲線がさらに急激になってしまうのです。

「夜遅くまで勉強して、そのあとスマホを見てから寝る」という習慣は、実は最も記憶が残りにくいパターンかもしれません。勉強したあとは復習を軽く済ませ、寝る1時間前にはスマホやゲームを手放す。そして十分な睡眠をとることが、最高の「記憶の定着タイム」になります。

毎日の復習と質の良い睡眠。この2つを意識するだけで、同じ努力が何倍もの結果につながります。脳の仕組みを味方につけて、賢く・効率よく学習しましょう！

最後に

いよいよ中体連（東濃大会）が始まります。参加する選手の皆さんの活躍を楽しみにしています！