

## ・暗記がうまくいかないときは…

### じっくり眺めすぎではありませんか？

英単語を例にとります。単語集を見ると、1ページを1分くらい上から下まで見てから次のページという人がほとんどでしょう。それでうまくいかない人は以下のやり方を試してみてください。

まず、1ページ10秒で全体を見ます。この段階では何が書いてあったのかもよくわからないでしょう。ですが、構わず次のページに進んでください。ある程度のページ(10ページくらい)をやったら、最初のページに戻ってください。また10秒経ったら次のページへ。6セットほどやるとなんとなく何が書いてあったかわかるようになっていきます。要するに、同じ1分でも1回見るよりも、6回見たほうが記憶には残りやすいということです。ノートや教科書の場合でも秒数と回数を調整すれば化学、生物、古文、歴史…にも応用が利きます。いつものやり方でうまくいかないならば試してみるといいですよ。短時間でページをめくるので眠くなりにくいという効果もあります。

### とりあえず書く！は場合による

暗記作業が単なる手作業になっているかもしれません。もちろん、綴りの難しい英単語や難しい漢字のある言葉や人の名前は何度か書いたほうがいいです。しかし、そうでなければ覚えるという作業に集中する方がいいです。脳は2つの作業を同時にするのが苦手ですから。時間の短縮にもつながりますよ。見るだけではどうしても覚えられないという人は、「良くわかんないけど、大事そうだからとりあえず覚えよう」ということをしていませんか？覚えたものを思い出すときはきっかけが必要です。テストの場合、思い出すきっかけは問題文でしょう。ですが、ただ覚えたものにきっかけは存在しません。それではテストでは答えられないのです。覚えてないと思いがちですが、実際は思い出す術がないのです。きちんと理解して関連するものと一緒しておけば思い出せるようになります。これは文理問わず全教科に共通して言えます。関連性やストーリーを意識してみてください。