



「思い出す」だけで記憶は強くなる

前は、効果が薄いとされる勉強法を紹介しました。今回は、研究で効果が確かめられている勉強法を紹介します。キーワードは「思い出す」ことです。読んで終わりにするのではなく、自分の頭から引っ張り出す。それだけで、記憶の残りが大きく変わります。今回紹介する2つの方法は、特別な道具もお金も必要ありません。今日の勉強から、すぐに試すことができます。

① アクティブリコール（思い出す練習）

教科書を読んだあと、本を閉じて、書いてあった内容を白紙に書き出してみましょう。これを「アクティブリコール」といいます。最初はほとんど書けず、頭を抱えてしまうかもしれません。でも、その「思い出せなくて苦しい」時間こそが大切なのです。脳は必死に記憶を探すことで、知識同士のつながりを強くしていきます。ラクに読むだけの勉強より、多少つらくても思い出そうとする勉強のほうが、実は記憶に残りやすいのです。これを「望ましい困難」と呼びます。ノートを見返して安心するより、まず何も見ずに書いてみる。この一手間が、テストの点数を大きく左右します。書き出す内容は完璧でなくてかまいません。「なんとなく覚えている」ことを、なんとか言葉にしようとする、その過程こそが脳を鍛えてくれるのです。友達に説明するつもりで声に出してみるのも、効果的な方法の一つです。

② 分散学習（間をあけて繰り返す）

勉強のいちばんの敵は「忘れること」です。人は覚えたことを、時間がたつにつれてどんどん忘れていきます。この忘却に立ち向かう方法が「分散学習」です。やり方は簡単で、一度勉強した内容を、期間をあけてもう一度アクティブリコールするだけです。目安は、覚えておきたい期間の1~2割のタイミング。たとえば10日後のテストに向けて勉強するなら、1~2日おきに復習するのがちょうどよいペースです。

「もう忘れかけているかも」というギリギリのタイミングで思い出すことが、いちばん記憶に残りやすいのです。前日にまとめて復習するより、少しずつ何回にも分けて復習するほうが、長い目で見ると効率がよいのです。ノートの端や手帳に「復習する日」をあらかじめ書いておくと、忘れずに続けやすくなります。1回で完璧に覚えようとせず、何回かに分けて少しずつ記憶を定着させていく、というイメージを持つとよいでしょう。

次回予告

今回は、覚えた知識を「使える力」に変える方法を紹介しました。お楽しみに。

今日からできる1つのこと

今日勉強したら、本を閉じて、内容を3つ書き出してみましょう。全部書けなくても大丈夫です。思い出そうとした時間が、明日のあなたの記憶を強くしてくれます。そして数日後、もう一度同じことを思い出せるか試してみましょう。