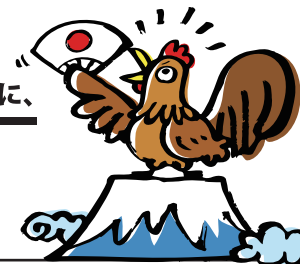


暗記

国語の漢字や文法、英単語や英文法、数学の単位や公式、理科の実験器具名や化学式、社会の歴史や地名人物名など…
どの科目の勉強にも避けて通れないのが「暗記」。

暗記は苦手!!

という人に、



効果的に暗記できる方法を教えます!!

手や口を動かすコト!!

英単語や漢字を覚えるときは、見るだけでなく、ノートに書いたり声に出したりしながら覚えるのが効果的です。

これは、手や口など体を動かすことで、「体で覚えた」状態になるからです。



「意味づけ」をする。

数字を並べただけの歴史の年号などは覚えにくいですね。

そこで、数字に意味付けをして、「1192年(いいくに)作ろう鎌倉幕府」など、語呂合わせで覚えましょう。先生たちに聞いてみると、面白い語呂合わせがあるかも。

暗記のサイクルをつくる。

「暗記が出来た」状態にするには繰り返すことが一番。

「夜に暗記→次の日の朝に復習→1週間後→2週間後→1ヵ月後」などと、暗記のサイクルを決めて何度も取り組むと、長期記憶として脳に定着しやすくなります。



★暗記に良いことアレコレ★

暗記の時だけでなく、ふだん勉強する時にも有効ですよ!

◆ご飯をきちんと食べる

人間のあらゆる活動のもとになるブドウ糖は、脳の働きにも重要。「寝坊して朝ごはん抜き!」はNGです! 3食バランスのいい食事を取りましょう。食べたものがブドウ糖として吸収される食後2~3時間後ぐらいが、勉強のベストタイム!!

◆適度な休憩を取る

人間が集中力を保てるのは、80分~90分が限度と言われている。集中できなくなったら、15分程度の休憩を入れて頭を休めましょう。ただ、休憩が長くなると、逆に勉強に身が入らなくなってしまうので要注意!!



◆甘いもので疲れを取る

疲れた時に甘い物が欲しくなるのは、脳がエネルギー源を必要としているからです。糖分は比較的短時間での疲労回復が期待できますので、疲れた時にはチョコレートやキャンディーなどの甘い物を取るのが効果的!



◆睡眠をしっかり取る

睡眠も脳や体の疲れをとるためには重要です。「テスト前は徹夜で勉強」は要注意! 脳や体をベストな状態に保つことが大切です。また、記憶は寝ている間に定着するといわれているので、寝る前に覚え、しっかり睡眠を取って、朝復習するのも効果的です。

◆いい香りをかぐ

心地よいと思う香りをかぐこともリラックス法の1つ。ハーブなどを活用してみよう。一般的に、カモミールやラベンダーの香りはリラックス効果、レモンなどの柑橘系の香りには集中力を高める働きやリフレッシュ効果があると言われています。



◆お風呂に入る

人間はリラックスした状態にいる方が、記憶力や集中力が高まりやすいのです。お風呂は39℃~40℃ぐらいのぬるめのお湯につかるのがベスト。神経に作用して、脳がリラックスした状態になります。



もちろん一番大切なのは、「コツコツ勉強すること」ですよ!!