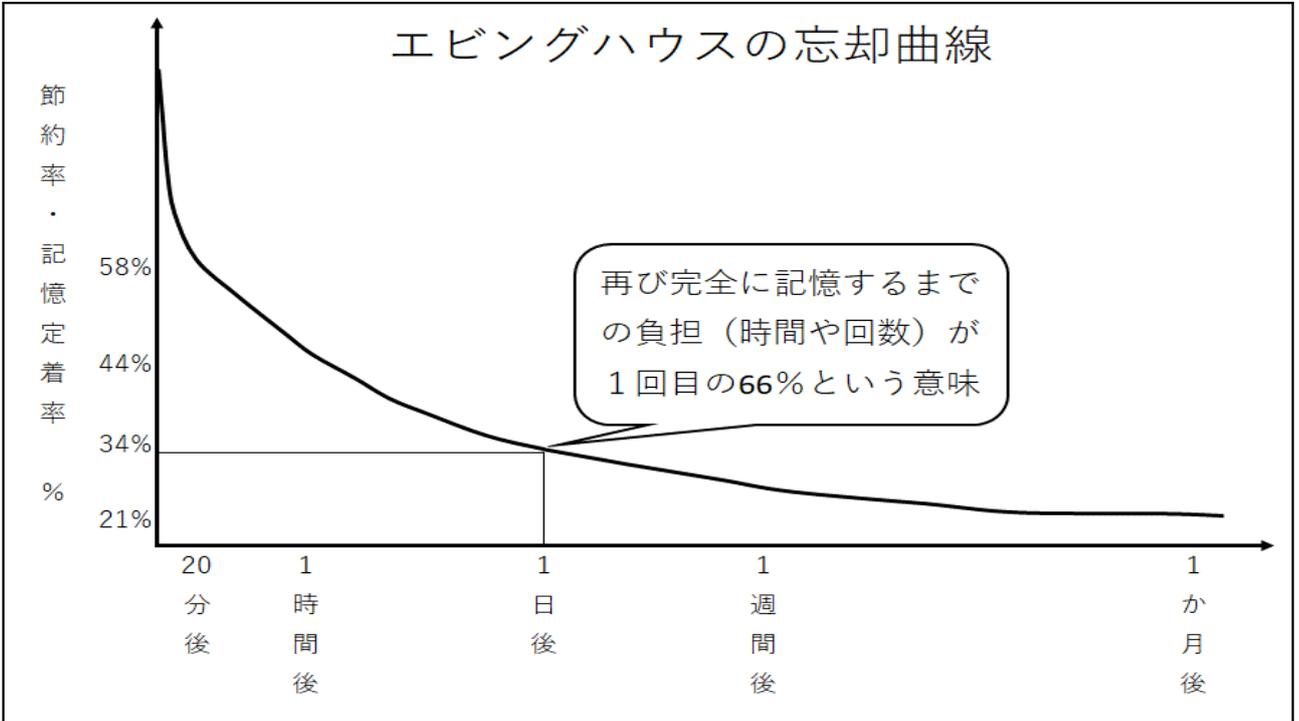


## 効率的な暗記方法って何? ~ 学習方法再考 ~



上のグラフは、「エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれるものです。互いに関連のない記号の羅列を暗記した際の、記憶の特性を表しています。縦の軸は「節約率」または「記憶定着率」という数値を示していますが、これは最初に完全に記憶した時点をもとに100%として、20分後、1時間後、1日後、どれだけ記憶が残っているかを示したものです。この数値を基に、再び完全に記憶するまでに、1回目と比べてどれだけの時間や回数（つまり負担）を費やすのか調べるのです。例えば、1時間後（節約率44%）では、1回目の56%の負担が必要、1日後（節約率34%）では、66%の負担が必要というふうに取り扱います。「1回目の暗記を維持するのに、どれくらいの間隔を空けて復習するのが効率的か」検討するときに、このグラフが引き合いに出されることが多いのですが、一般的には、1日後に最初の66%の負担で記憶を100%に戻す。2日後にこれを繰り返すと、 $0.66 \times 0.66$ で43.6%、3日後は $0.436 \times 0.66$ で28.7%と、100%に戻す負担が徐々に減っていくというふうを考えます。

つまり、反復による記憶の定着を言っているのですが、実際の学習では、エビングハウスの実験のように、無意味な記号を覚えるわけではありません。覚えるべき知識には固有の意味があります。実は、暗記を強化するには、この「意味のあるものは覚えやすい」という点に注目するとよい。例えば、歴史の学習で、単に年号や人名、地名を丸暗記するのはけっこう大変です。ですが、ある事件について、その事件が起こった背景、事件の経緯、登場人物の特徴や魅力、あとの社会に与えた影響など、知識と知識とのつながりの中で覚えていくと、意外と覚えやすく、忘れにくいものなのです。

一つの知識は、関連する多くの知識とのつながりの中で、そのものの持つ意味がより明確に、鮮明に記憶される。

古典や英語など「ことば」の学習でも、同様のことが言えます。古文単語や英単語を覚えるとき、語の構成（組み立て）を考え、派生語と呼ばれる語群と一緒に覚えたことはありませんか。「へん」や「つくり」に注目して漢字の意味を覚えたときと同じ要領です。さらに、文章の中で、印象的な場面と一緒にことばの意味を覚えていくと、忘れにくいという経験をした人もいるでしょう。

このように、ある知識を本当に身に付けるには、その何倍、何十倍もの量の知識との関連を追っていく必要があるのです。また、そうした営みに、この上ない喜びを感じるのが私たちホモ・サピエンス（賢い人）なのではないでしょうか。