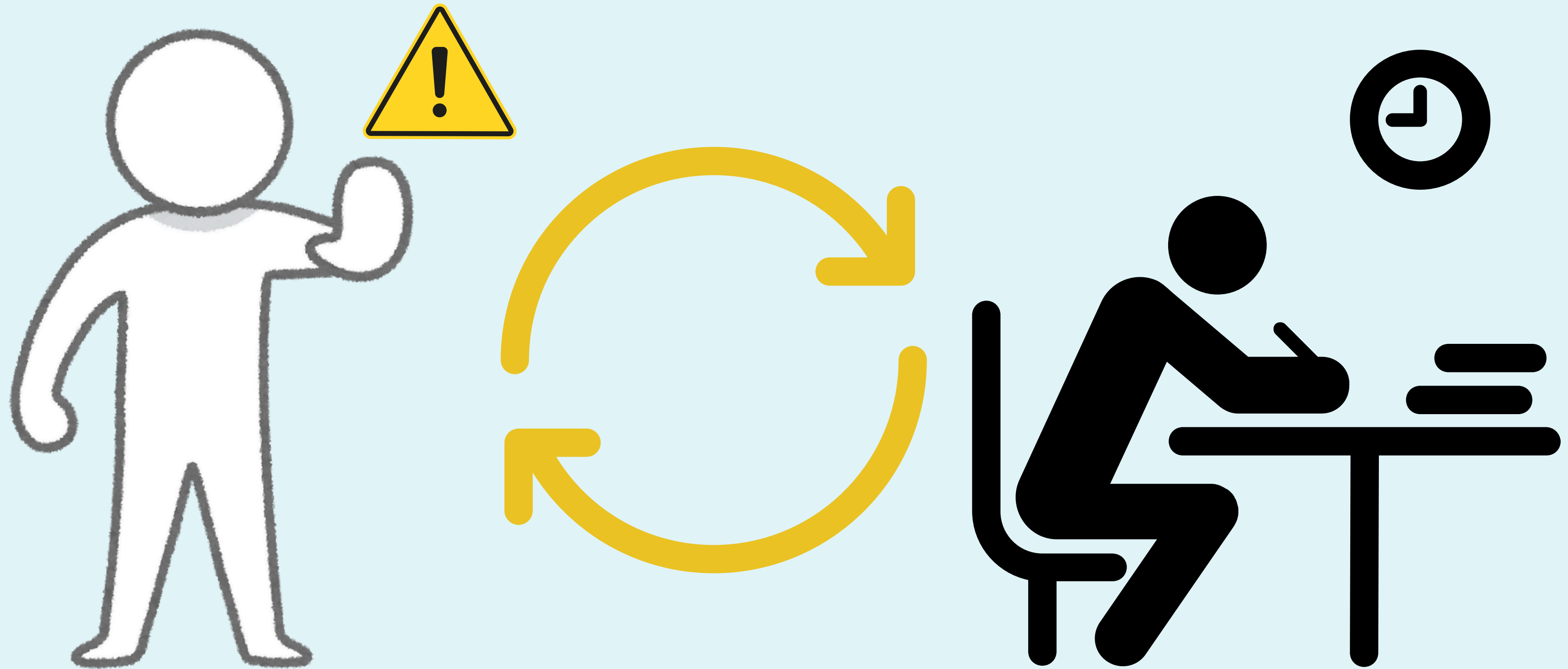


こんにちは、〇〇です。



みなさん、暗記のときに
“繰り返し学習”だけで満足していませんか？



実は“読む・書く”だけじゃ、
脳が『本当に必要？』って疑ってしまうんです。



“驚くほど覚えやすくなる秘訣”をお伝えします。



**最後まで観れば、
『思い出せない…』と焦る瞬間が激減しますよ！**



**最後まで観れば、
『思い出せない…』と焦る瞬間が激減しますよ！**

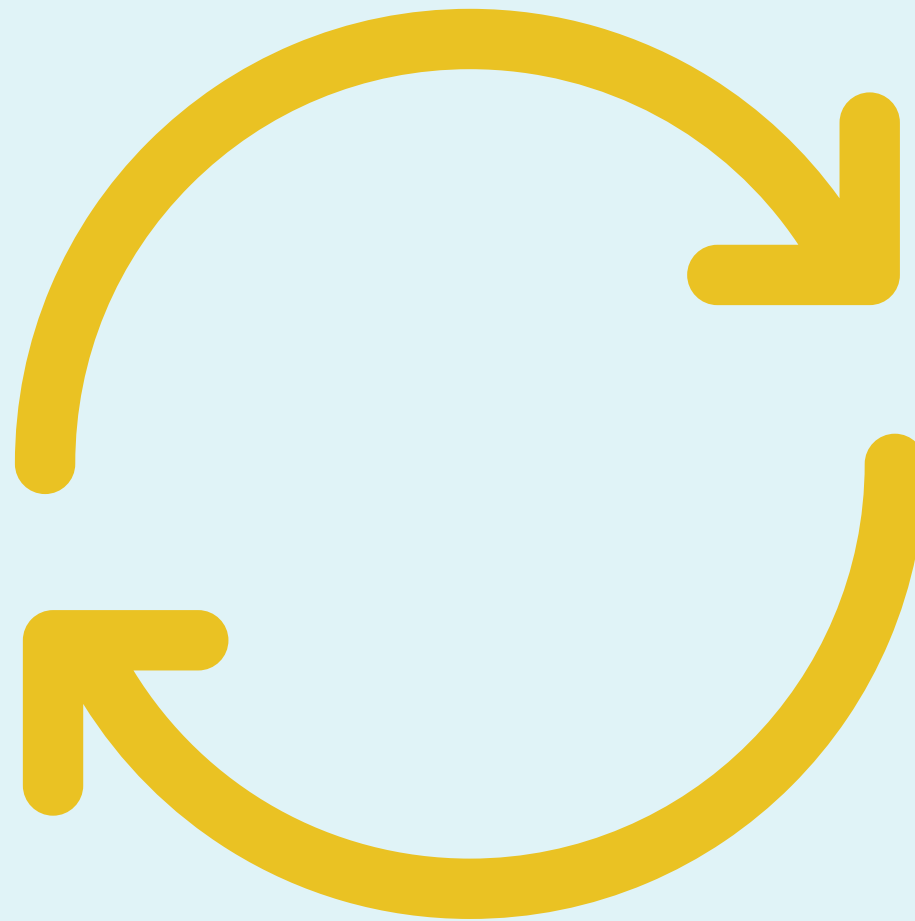


“繰り返し”だけで本当に覚えられる？

何度も書く



何度も読む



社会人になっても……



これでOK♪

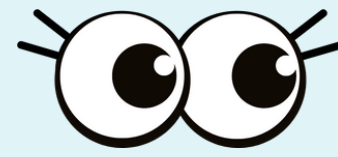


でも、いざ本番になると

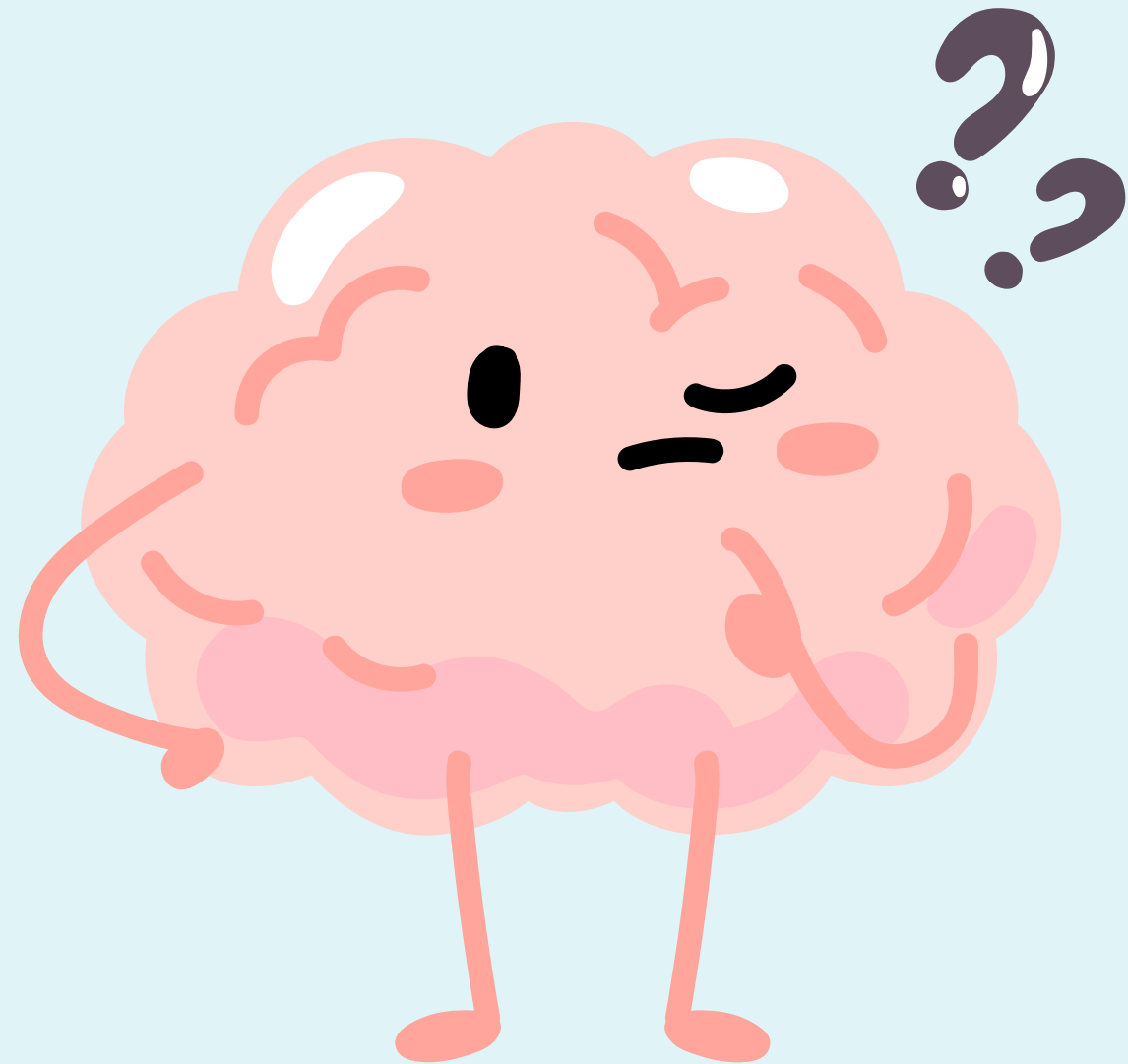
あれ、思い出せない……。



頭、真っ白……。



実は！ 脳はただ『見る・読む・書く』だけだと



必要じゃないかも

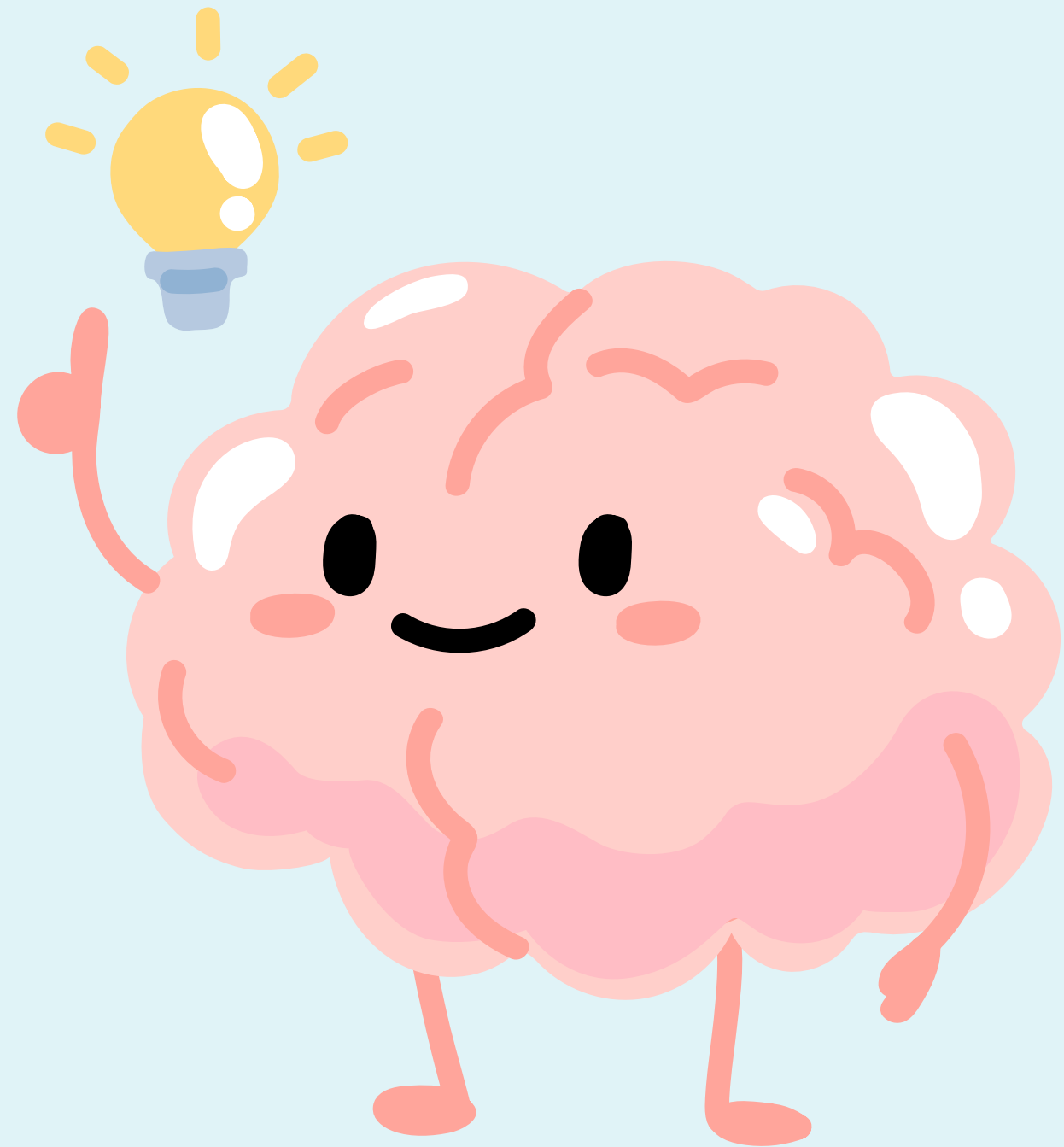
言ってみれば



何だっけ？

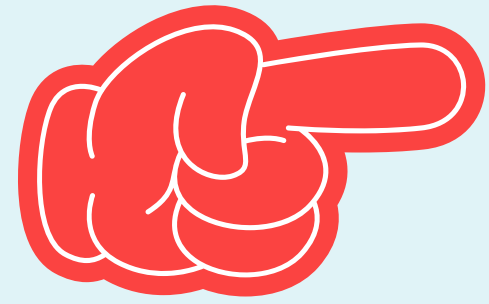


では、どうすれば



これは大事な情報だ！

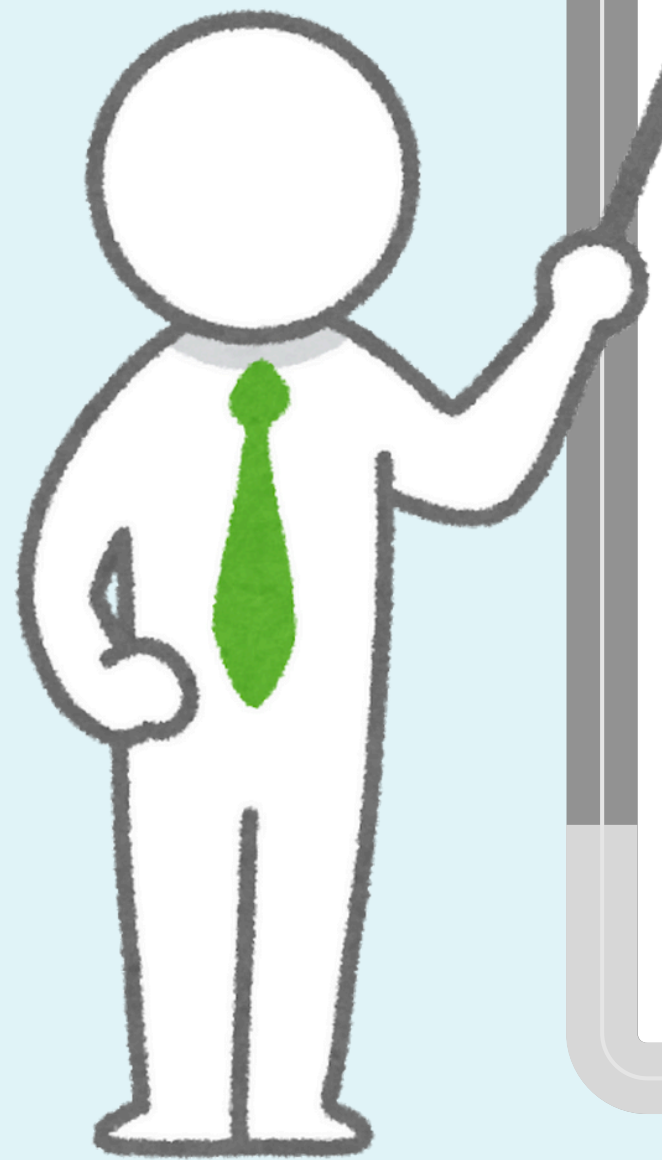
認識させられるのか



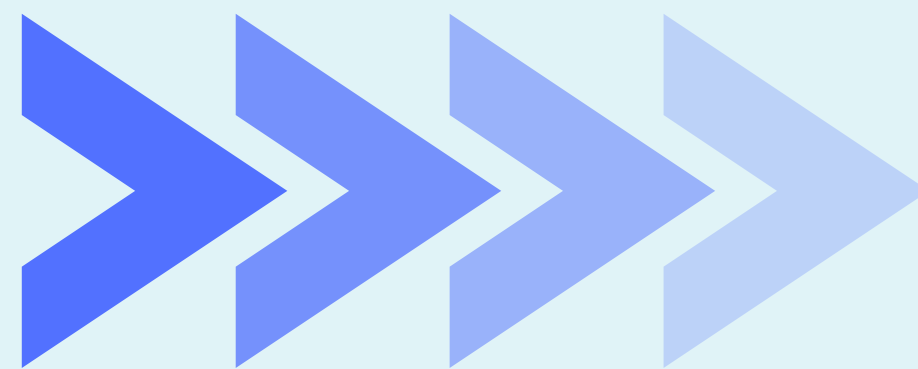
ポイントは“思い出す行動”

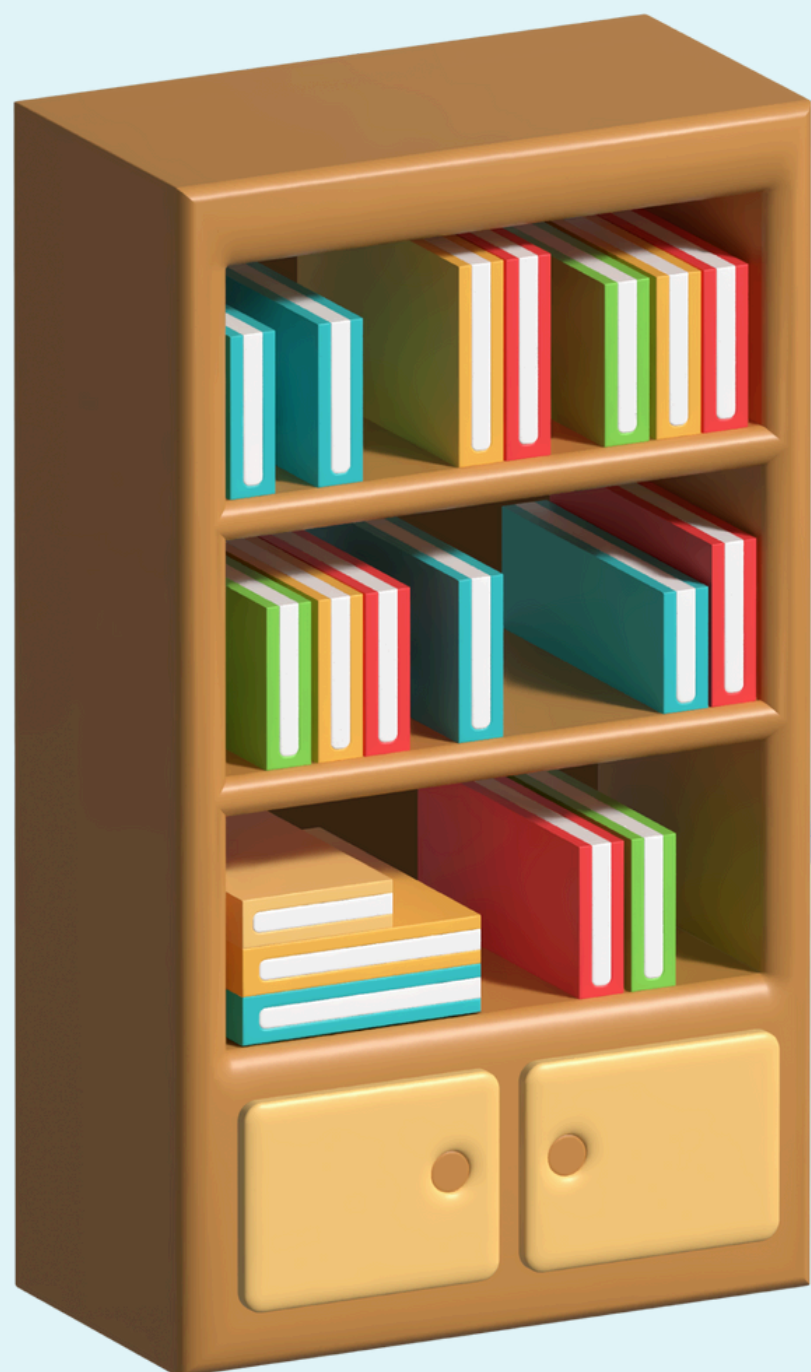


この“思い出す行動”

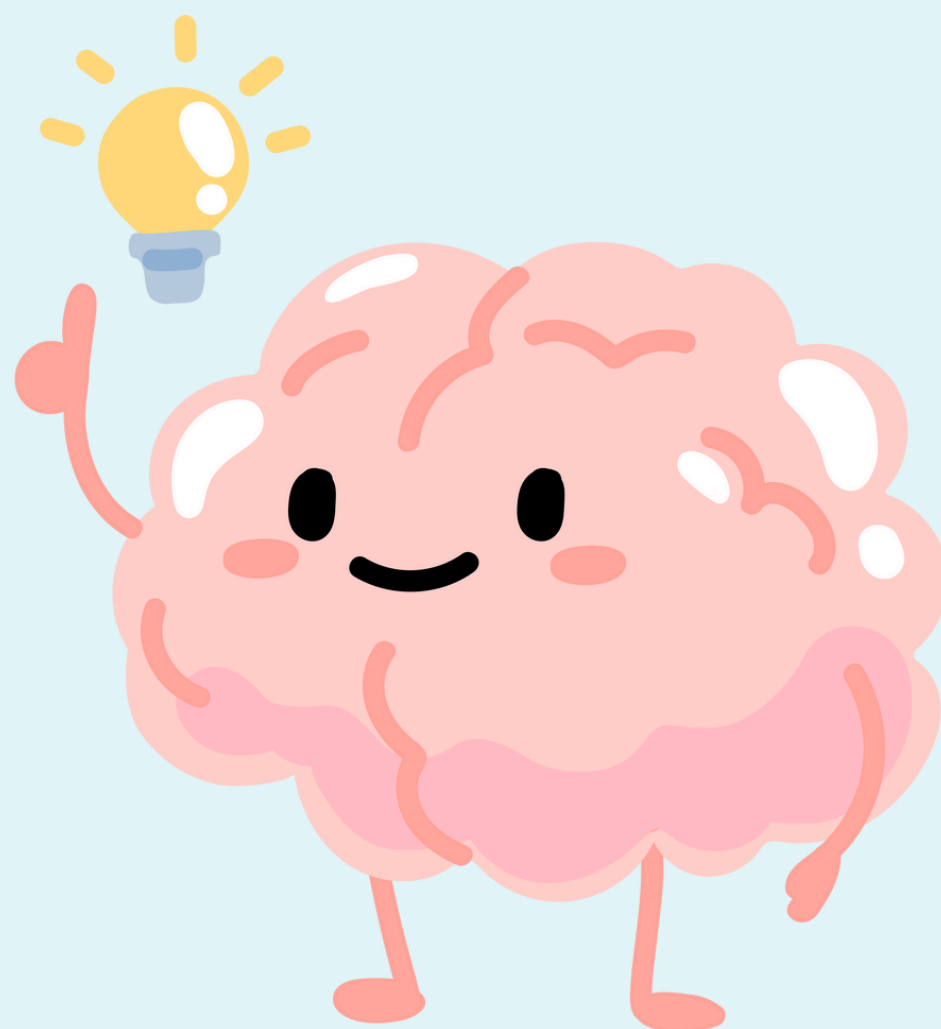


心理学では
『テスト効果（Retrieval Practice）』
と呼ばれ、インプットだけでなく
“アウトプット”を意識的に挟むほど
記憶が定着する





奥の方にある情報を



すぐ取り出せる位置に

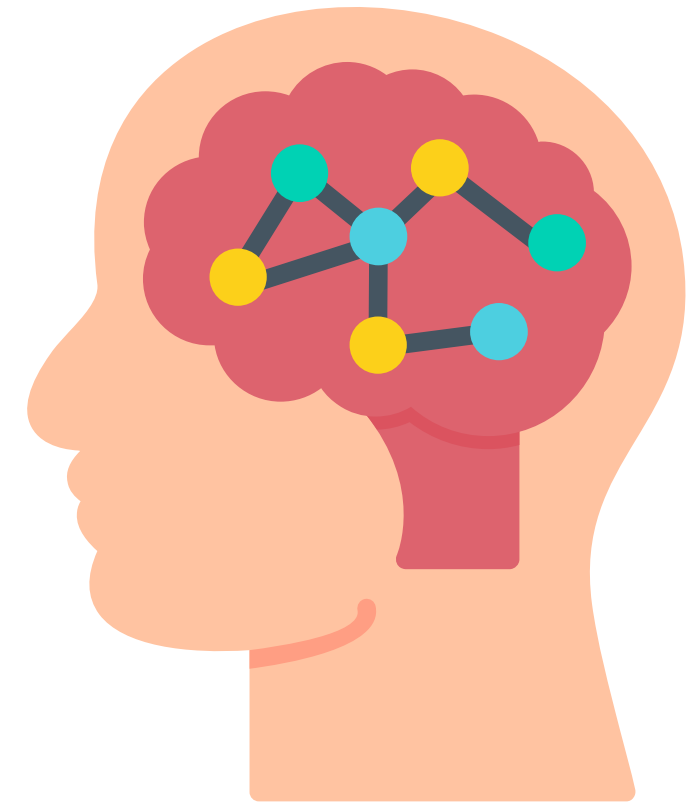
アウトプットをすることで、効率的に覚えられる！



思い出す行為 “テスト効果”のメリット3つ

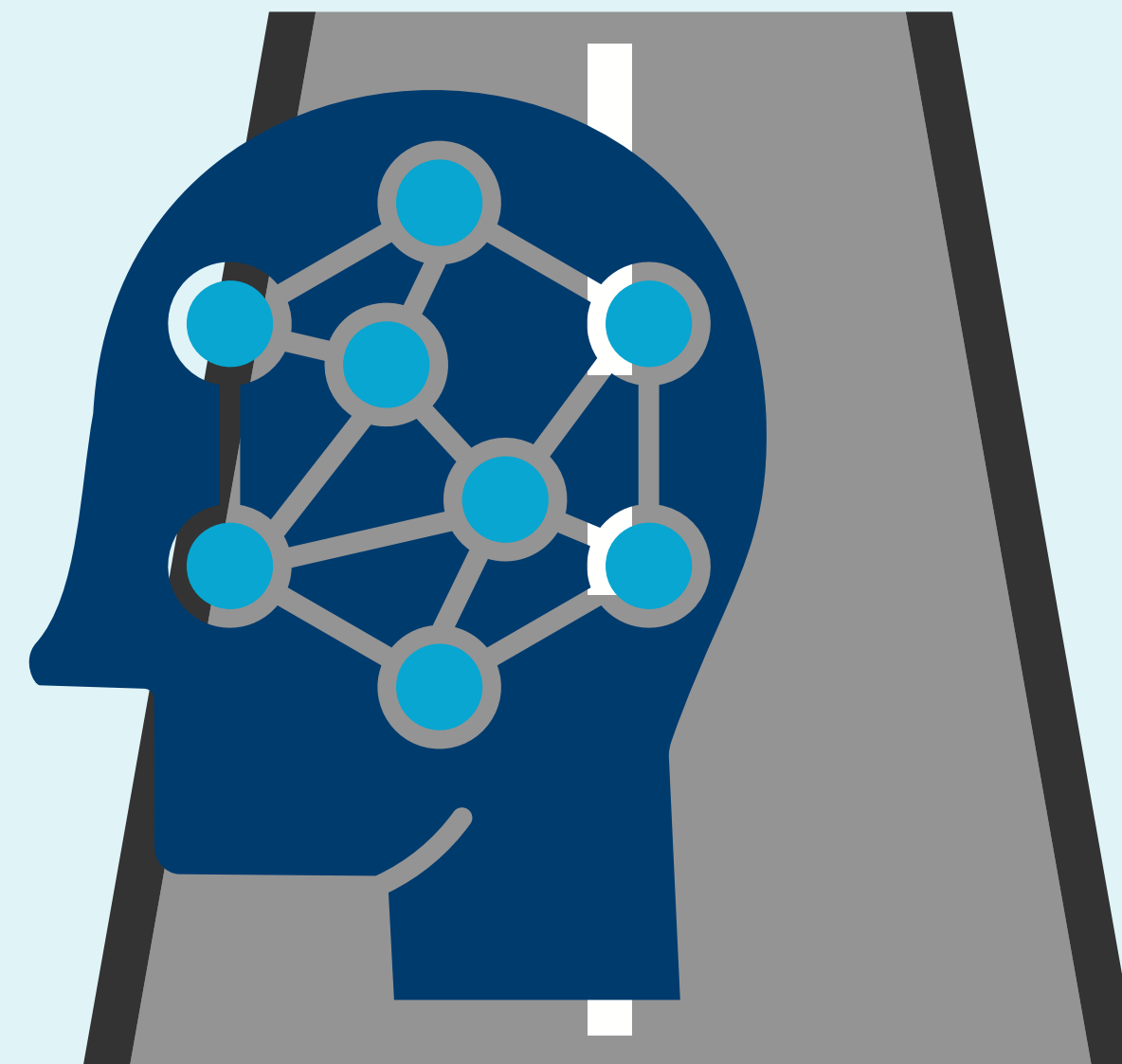
メリット1

何度も思い出すことで、
脳内の“道”が太くなる！



メリット 1

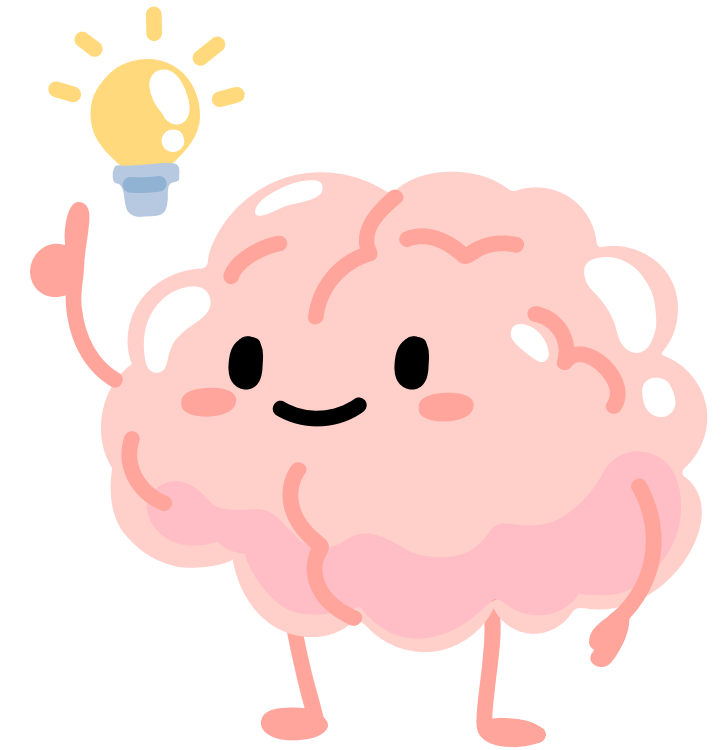
脳内の“道”が太くなる！



思い出す行為 “テスト効果”のメリット3つ

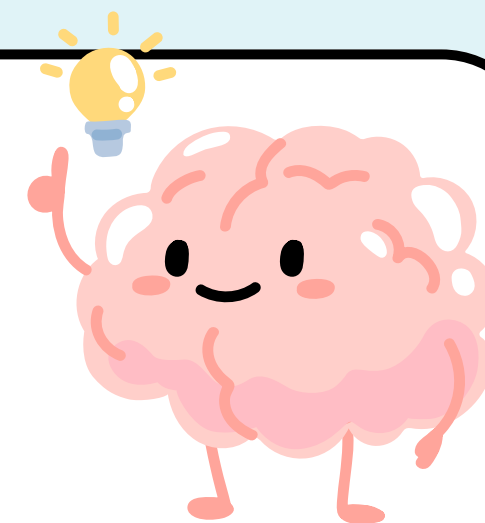
メリット2

脳が『よく使う情報だ』と
判断してくれる



メリット2

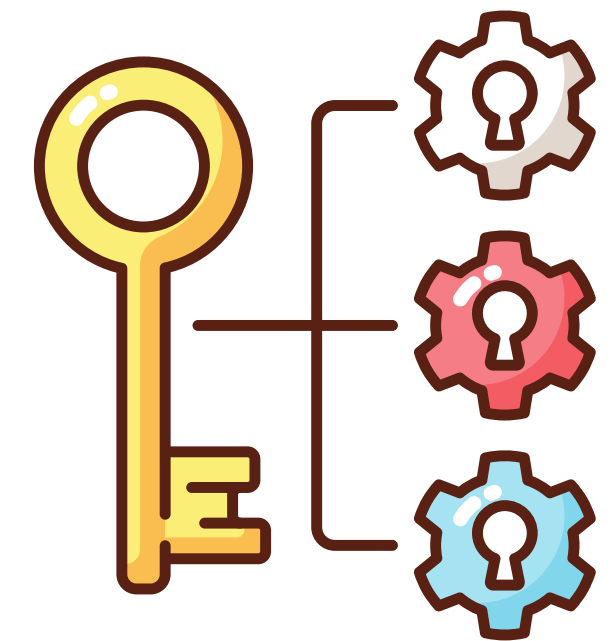
脳が『よく使う情報だ』と判断してくれる



思い出す行為 “テスト効果”のメリット3つ

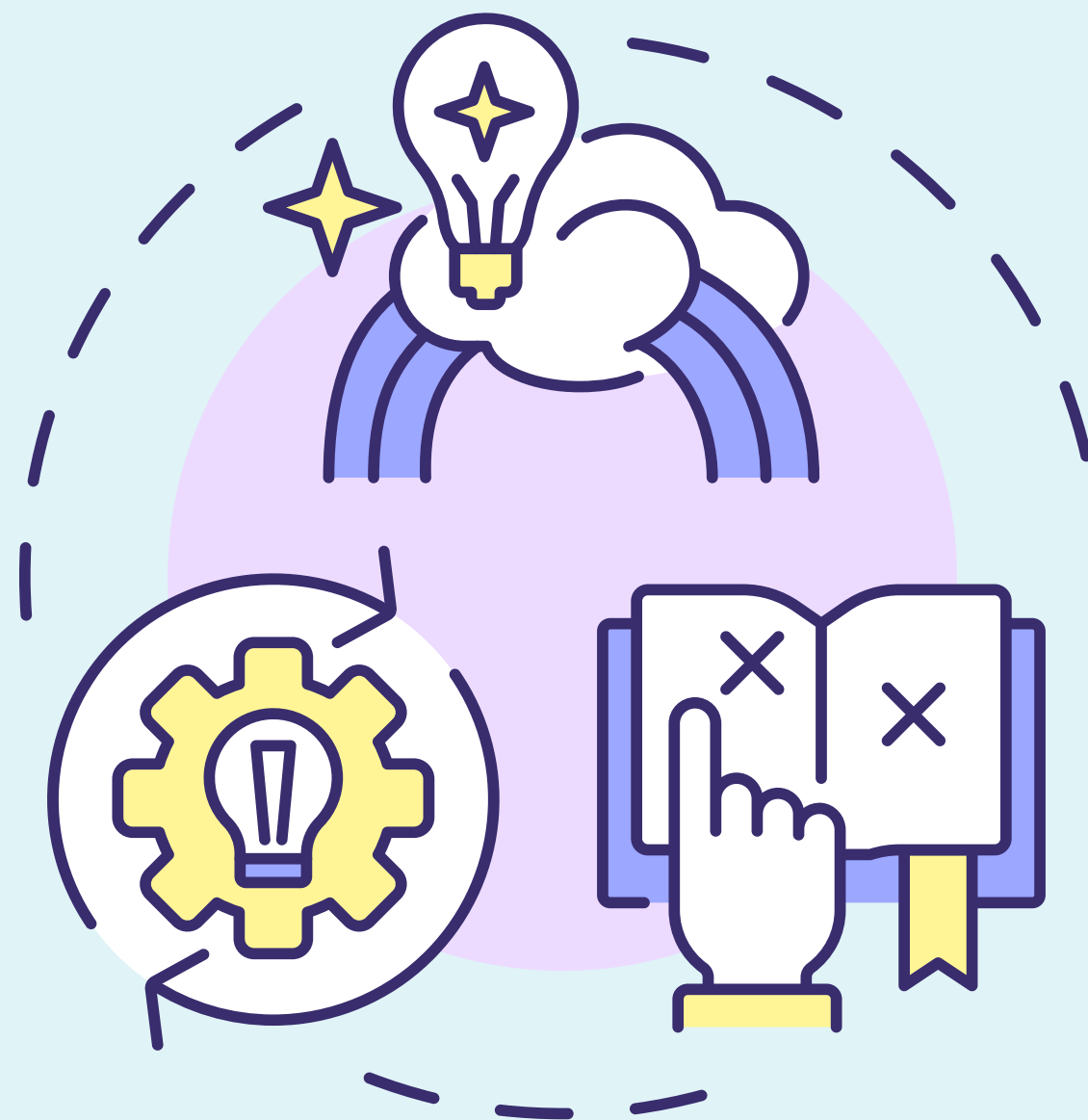
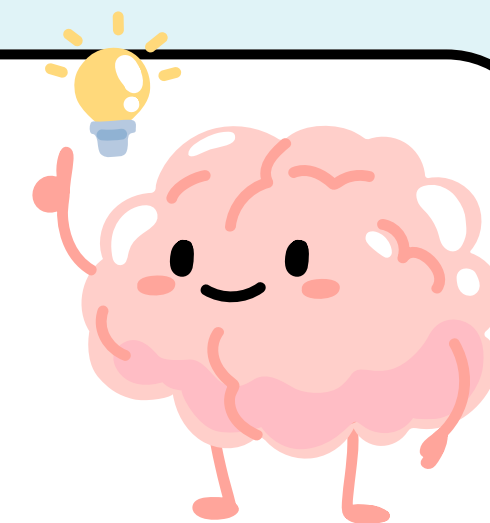
メリット3

関連する記憶が
同時に呼び起こされる



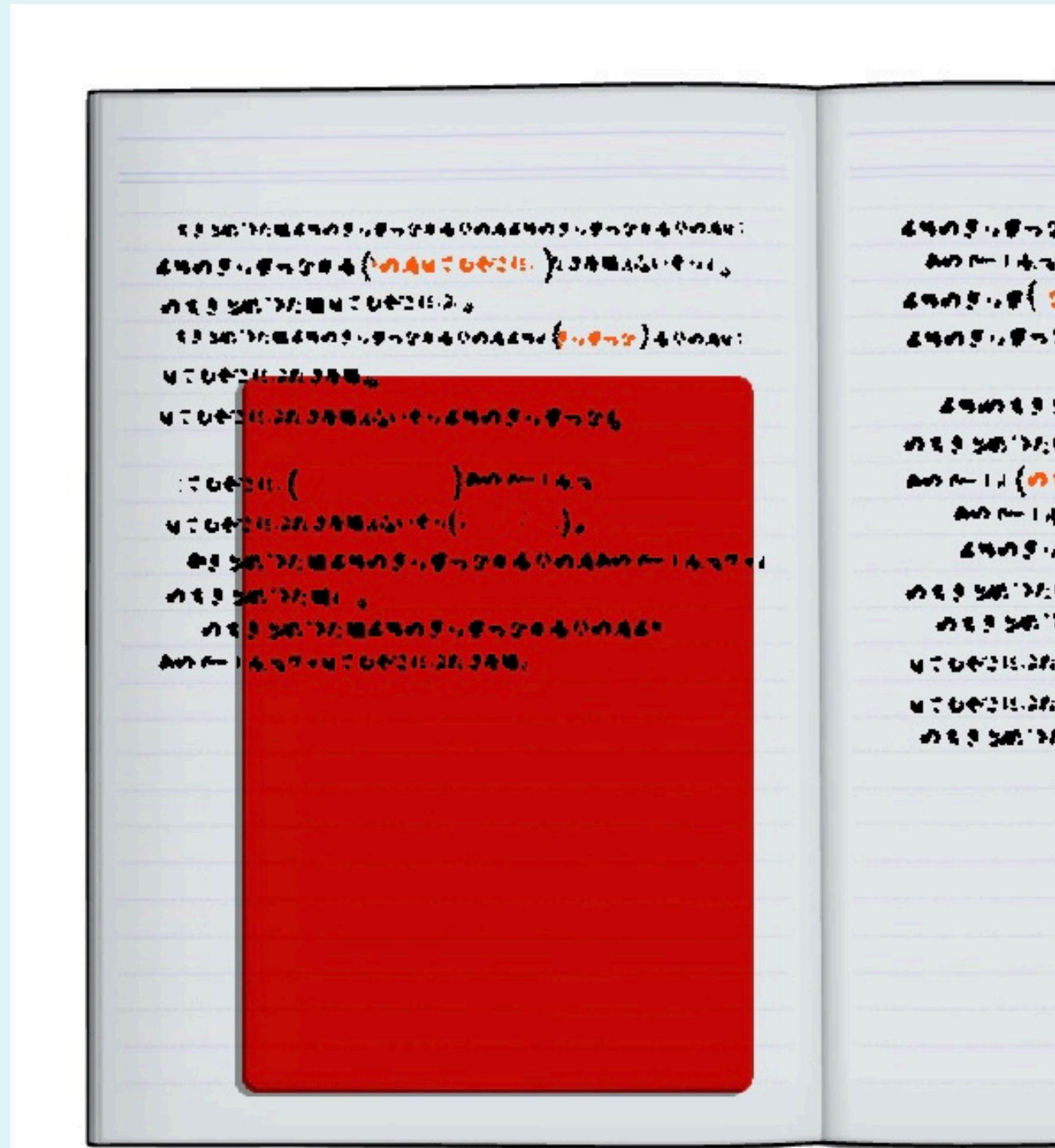
メリット3

関連する記憶が同時に呼び起こされる



では、実際どんなふうに組み込めばいい？

まずは、赤シート学習法のコツ



りんご

Apple



大事なポイント

りんご

Apple

ここで少し粘る



もし答えが出てこなくても

あ！そうだった

りんご

Apple

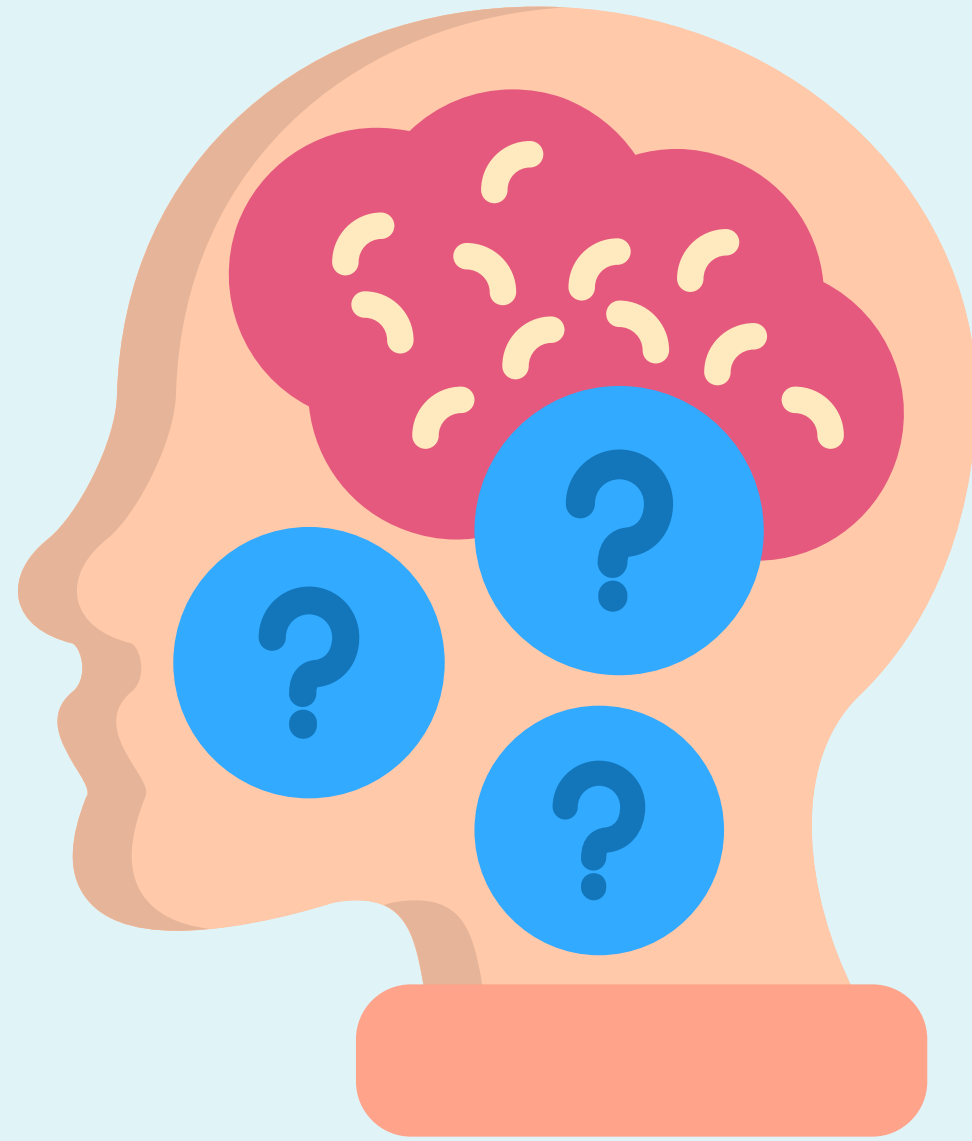


何度も使われる情報だと脳が認識

次に、アプリを使った復習



**正解した問題も再度出題してくれるなど、
まんべんなく記憶をチェックできる
仕組みになっているアプリも！**



**“短時間でもアウトプットを繰り返す”
習慣が作りやすい**



よくあるミス

この“テスト効果”を活かそうとするとときに
陥りがちなミスもあります。



それは

『間違えた問題だけ集中して復習する』 こと



**正解した問題も含めて
全体を見直すのがポイント**



そうすることで……



何度も必要なんだ！

継続のコツ 1

1日何時間も
まとめてやる



ちょこちょこ
小分けに思い出す

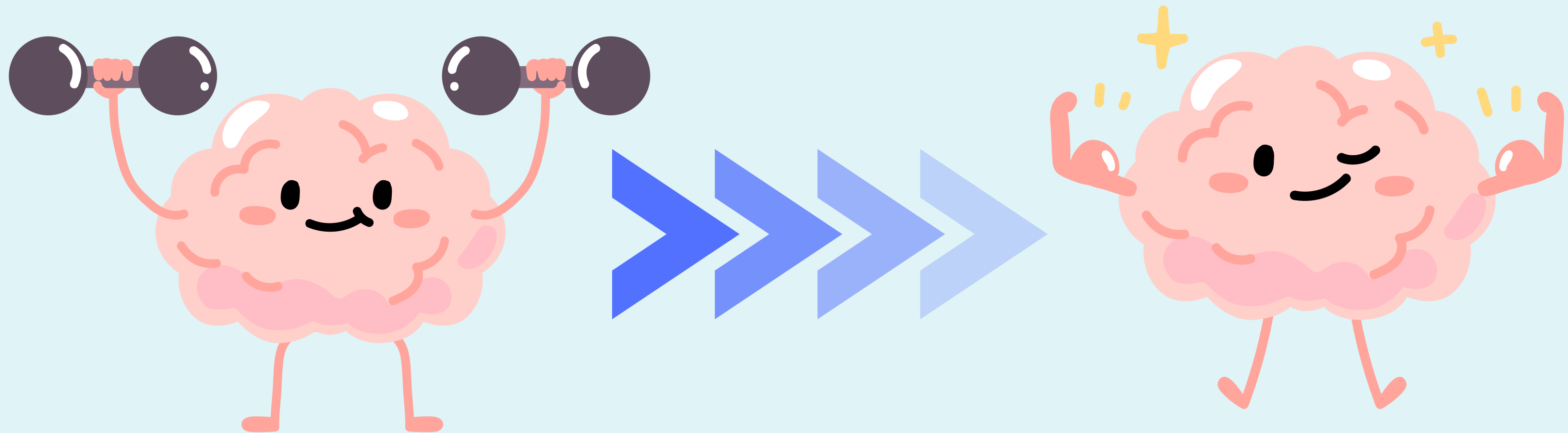


筋トレを想像するとわかりやすい



“短時間を頻繁に”の ほうが効果が出やすい

記憶も同じ！
何度も刺激を与えるほど強化される



継続のコツ 2

『間違えても落ち込まない』 こと！



むしろ！

間違えたほうが、
『次はここを正しく思い出そう』と
脳が強く意識する



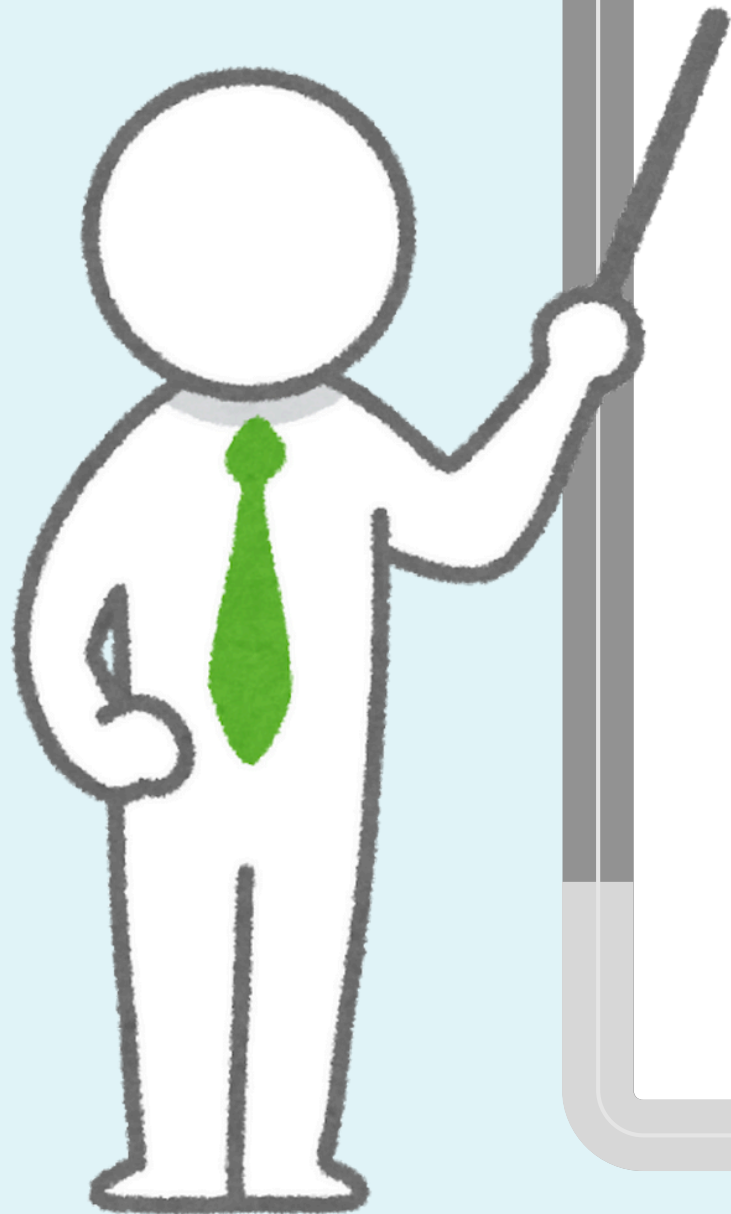
失敗は成功のもと



本日の振り返り

その1

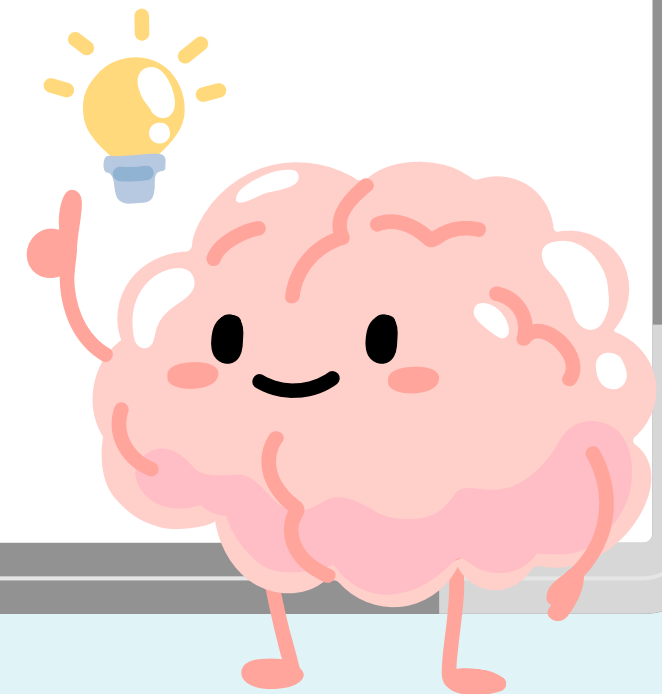
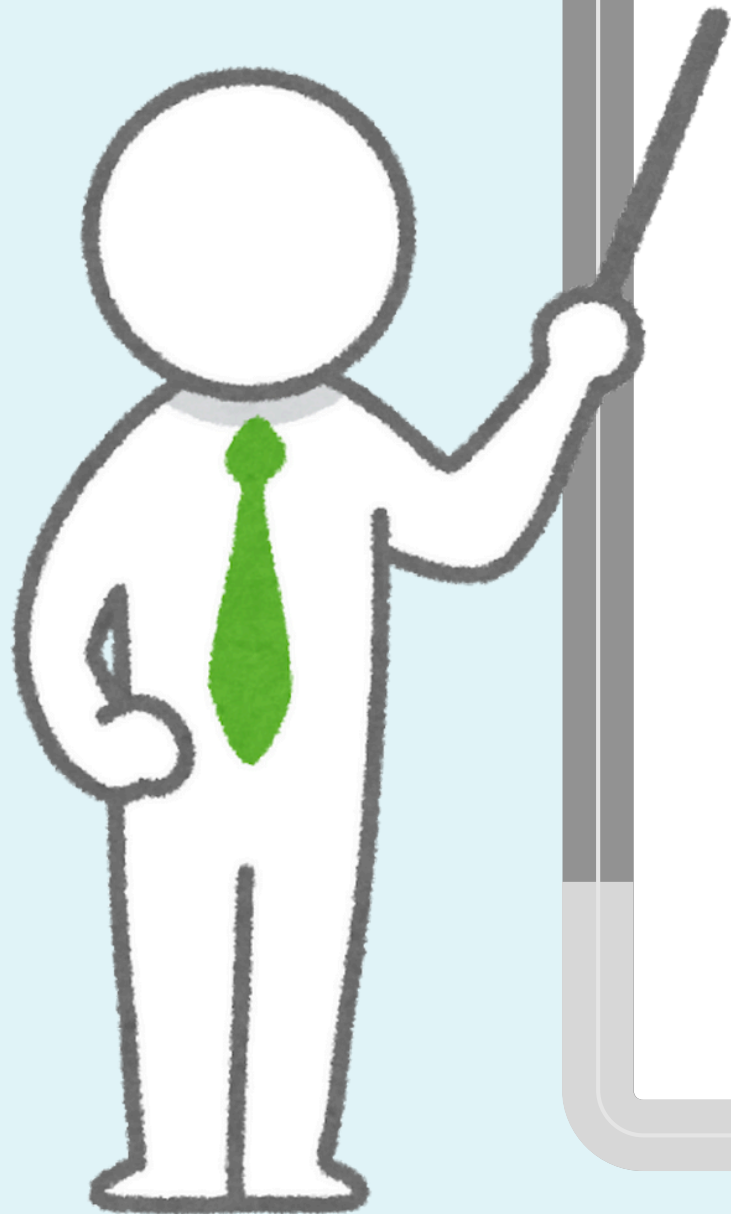
受け身の“繰り返し学習”だけでは
長期記憶になりにくい



本日の振り返り

その2

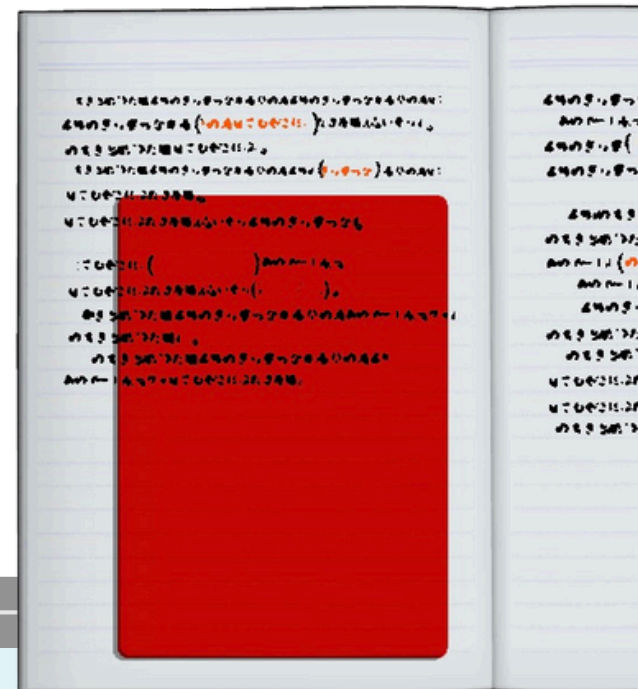
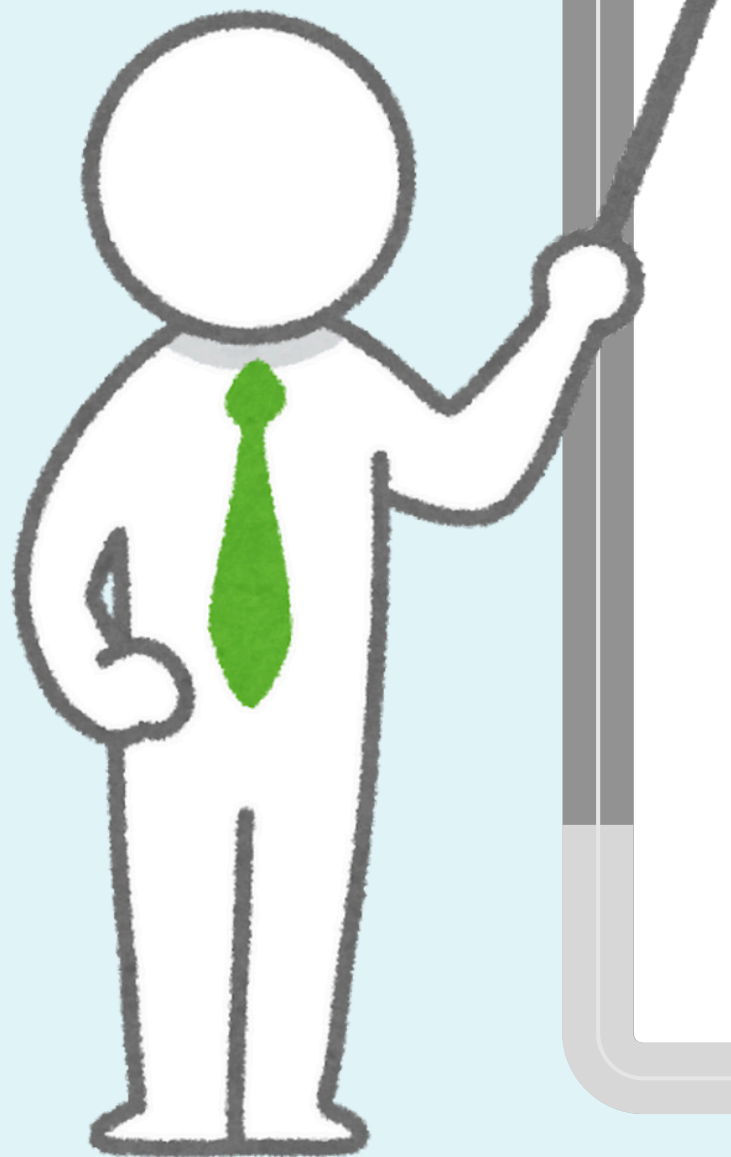
テスト効果（思い出す行動）を
意識すれば、
脳が『これは重要だ』と判断して
長期記憶に残る



本日の振り返り

その3

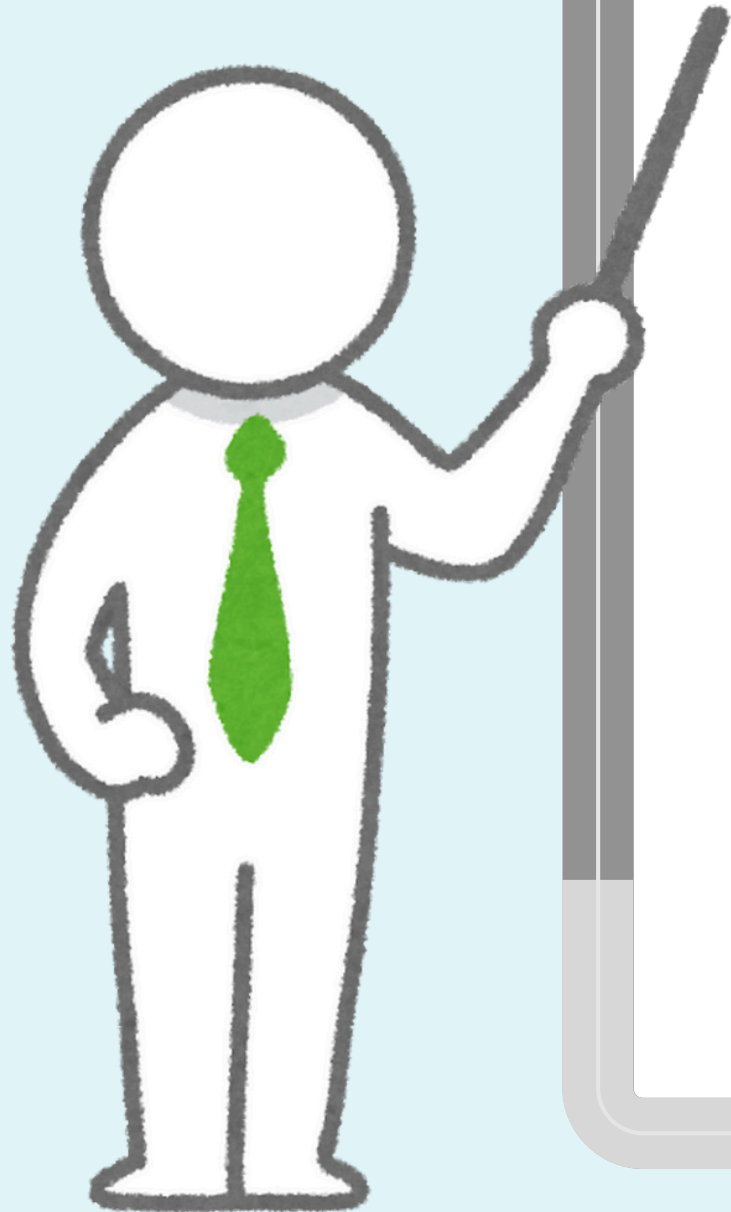
赤シートやアプリを使って、
自分から答えを
引っ張り出す仕組みを作る！



本日の振り返り

その4

間違えた問題だけでなく、
正解も含めて見直すと効果UP



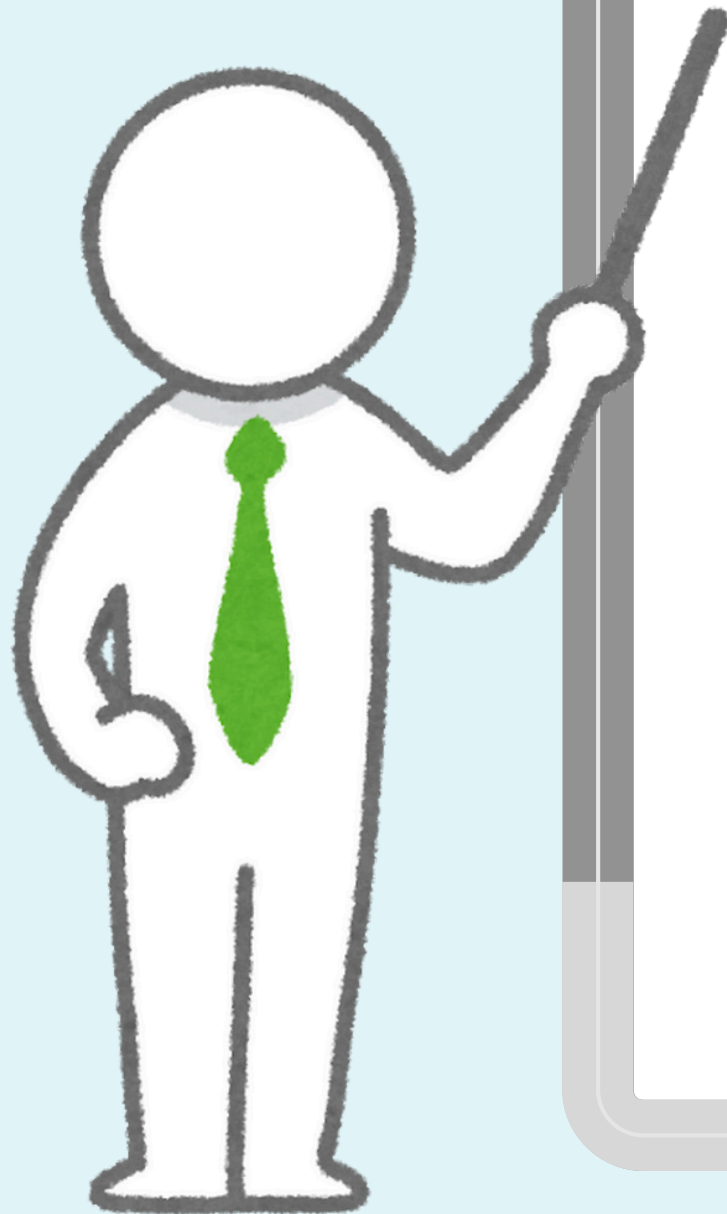
本日の振り返り

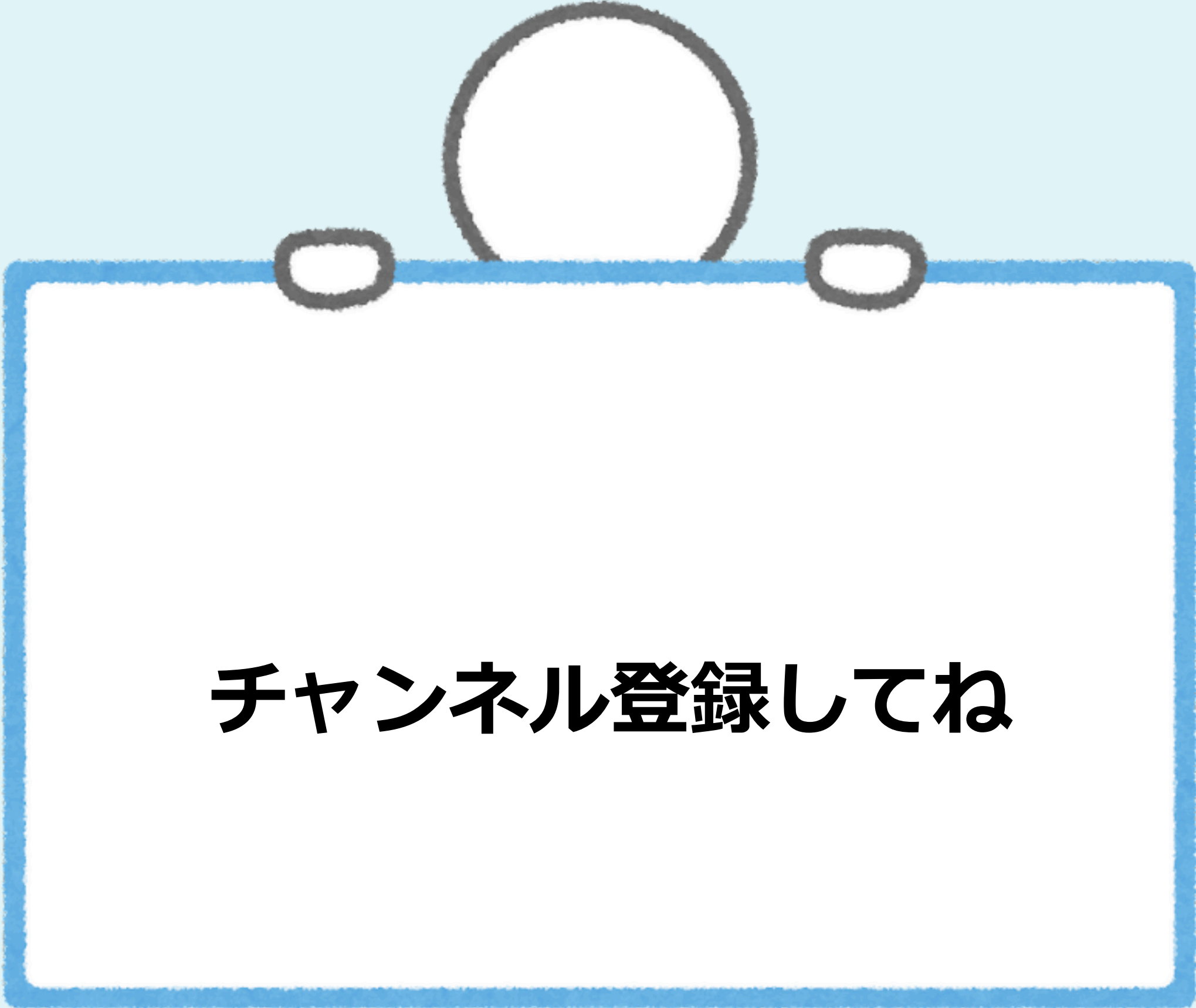
その5

小分け学習

+

失敗を恐れない姿勢が大事





チャンネル登録してね

SUBSCRIBE

