



「繰り返し」と「暗記」 期末テストを前に。

スポーツの世界で全国大会に行く練習法や、オリンピックに行く練習法はありません。もしそんな練習法があるならば、その練習をすれば全員、全国大会やオリンピックに出場してしまいます。やっかいなことに勉強法も、この勉強の仕方をするれば、必ず成績が上がるという勉強法はありません。残念ながら先生方が示す勉強法は、勉強法の一例であり、あなたにぴったりとはいえないかもしれません。だから、あなた自身の勉強法はあなた自身が試行錯誤して獲得するしかないのです。しかし、しかし、しかし、安心してください。スポーツの世界でも、学校の勉強の世界でも、間違いのないことがあります。それは、「繰り返し」と「暗記」です。反復練習により技や知識を自分のものにし、忘れないもの（暗記）にします。「繰り返し」と「暗記」が学習のスタートであり、学習の中心であることは間違いありません。だから、「繰り返し」ができる力と「暗記」できる力があれば、成績が自然に上がるということになります。成績のいい人は、「自分なりの繰り返しの方法」と「自分なりの暗記の方法」を持っています。期末テストの前にテスト対策をしたり、夏休み中に復習をしたり、弱点克服をしたり、あなたの実力をしっかり上げるために今回は、さまざまな暗記法の紹介です。

「暗記がどうしてもあかん、苦手…」「もっと楽しい簡単なやり方で暗記したい」「すごく非効率なやり方で暗記してる気がする…」そんなあなたに、暗記法の紹介です。ただし、暗記法に正しい暗記法はありません。勉強法に正解はない。暗記法にも正解はありません。いろいろ試して、自分なりの暗記法を見つけて、場面場面で暗記法を使い分けて、確実な実力をつけましょう。気をつけてほしいのは、単に、暗記するのではなく、理解することへつなげていって喜びを感じたり、暗記したことを活用したりする楽しさを感じてほしいと思います。

①赤シート暗記法

赤シートと赤ペン（より消えやすいのはオレンジかピンクのペン）で覚える部分を書いて（塗りつぶして）覚える方法。多くの方が利用しています。

②例文暗記法

覚えたい単語や熟語などの表現を、それ単体ではなくそれを含んだ例文（文章）にして覚えるやり方。文字の羅列でなくイメージが湧きやすくなるため、記憶のしやすさが向上します。特に英語や古典などに使える暗記方法です。単語で覚えずに、文章で覚える方法です。意味をとらえやすくなりますので、覚えたものが忘れにくくなります。May I ask a favor of you（お願いがあるのですが。一つ願いを聞いて頂けませんか。）「ask モノ of 人：人にモノを頼む、尋ねる」と覚えるよりも忘れにくい。（40年前に覚えたのに・・・）

③とにかく書いて覚える暗記方法

よく、「手で書いて覚えるのは非効率な暗記方法だ」という人がいます。たしかに全てを書き写すと効率が悪いとも言えます。ただ、「書いて覚えるほうが暗記できる」という人もたくさんいます。書いて覚えることには一定の意味と効果があります。「書いて覚えよう」をする際には、すべて書くのではなく、どうしても覚えたいところだけを書く。書く際に、覚えるために書くのか、手を動かすことを目的に書くのかという目的意識をはっきりさせておくといった工夫をすることがコツです。手の運動にならないように。ペンを使わなくてもOKです。指で書く方法もあります。

④とにかく読んで覚える暗記方法

自分は書いて覚えるタイプではなく読んで覚えるタイプ！という人もいます。その場合最低でも7回は読むようにしましょう。繰り返し繰り返し読むことでも記憶を定着させることができます。暗記ではないですが、「読書百遍義自ら見る（どくしょひゃっぺんぎおのずからあらわる）」繰り返し熟読すれば、どんな書物でも意味が自然とわかってくる。という言葉もあります。書くのが嫌な人はとにかく音読・微音読・黙読です。7回を目標にしましょう。

⑤リードアンドルックアップ暗記法

「リードアンドルックアップ（Read and Look up）」とは主に英語学習に使われる方法で、文やフレーズをまず普通に読み、次に何も見ずにその文・フレーズを声に出すというもの。文を覚える必要があるため、その文構造や意味についてしっかり捉える力がつくという方法です。一文が長くて難しければ、わからない部分を見てもかまいません。とにかく、「頭に残す」ことを意識して繰り返します。

⑥単語カード暗記法

これは、定番。昔からあるが、今でも通用する方法です。小さなカードに覚えることを書く。英語ならば表に英語、裏に日本語など。問題と答の組み合わせなどどちらからでも問題にできるようにカードを用意しましょう。この暗記法の良さは、カードを作るときにすでに1回目の記憶ができる。短時間で進めることができる。やろうと思えば、いつでも、どこでもできる。注意点として、「口に出してこたえること。1秒以内で答えること。3回連続で答えられたものはクリアしたと言うことで外すこと。」などルールを決めておく

と効率的な暗記ができます。スマホアプリなどにもあります。

⑦イラストを描いて覚える暗記方法

暗記をするとき、頭の中に「イメージ」を持つことを重視する人は、イメージを持つための一つの方法として、絵を描くことが挙げられます。覚えづらいものはどんどんイラストにしましょう。単語カードの隅に自分で手を動かしてイラストを描くと記憶に残りやすくなります。

⑧ストーリーを作る暗記方法 と ⑨ゴロ暗記法

イメージを使った暗記方法には、他にも「ストーリーを作ったり、語呂合わせを作ったり」する方法もあります。例えば有名な語呂合わせ「富士山麓（さんろく）にオウム鳴く」は平方根の数値を覚える上で出てくるものですが、数学からいきなり富士山へ飛び、さらに富士山とは結びつきそうにもないオウムが鳴いている描写が入ります。意外性連発です。この突拍子もないストーリーが意外性となり、また語呂の良さも手伝ってとても覚えやすい内容になります。富士山麓にオウム鳴く $=\sqrt{5}$ （ルート5）の近似値 $=2.2360679$

他には元素表の覚え方も、このストーリー作成法を用いたものです。「水兵リーベ、ぼくの船」から始まる語呂合わせですが、この「水兵リーベ、ぼくの船」の点はまさにストーリーです。誰（水兵リーベ）が何（ぼくの船だと主張）をしたのかがハッキリ分かる文章になっていますから、少なくともこの部分は覚えている、という方も少なくないですね。これらの例に共通しているのは「暗記したい内容」を用いて「ストーリー」を作っているということ。今あなたがどのような内容の勉強をしているのかにもよりますが、暗記できる部分があればその単語や頭文字、数字をいろいろな角度から見て、あなたがストーリーを作ってみましょう。理屈の通ったストーリーか、あるいはとんでもない変なストーリーを考えるのがコツですが、友達同士で作って合ってもいいですね。

⑩歌で覚える暗記方法

人間は、普通に文章として覚えるよりも節・メロディーをつけると記憶に残りやすくなると言われています。CMはこれを利用しているんですね。勉強も同じように、歌にすると覚えやすくなります。自分なりに歌にしてみましょう。リズムよく口ずさむことでも覚えられます。名詞・代名詞あわせて体言。主語になる。

⑪友だちに説明して覚える暗記方法

誰かに説明をすると、理解が深まり記憶をしやすくなります。覚えたい内容を友だちや家族、ペット、カブトムシなどに向かって説明してみてください。わかったつもりでも、意外と理解していなかった細部や基本的なことに気づくことがあると思います。また、ぜひ積極的に質問をしてもらおうと良いでしょう。「それはなんでそうなったの？」などと訊いてもらうことで、より深く考えることができます。

⑫壁に貼る暗記方法

暗記をするには、単純に暗記したいものに触れる回数を増やすというのが大事なコツです。部屋やトイレなどの壁に覚えたいことを書いて貼っておく方法がおすすめです。ふとした拍子に目に入り、時間が経つといやでも覚えていると思います。

⑬寝る前にがんばる暗記方法

頭の中の情報が整理され記憶が定着するのは眠っているときと言われています。なにかを覚えたい際には、寝る前に暗記作業をするのがおすすめです。寝る前に、単語カードを1回。それがあなたを伸ばします。

どんな暗記法でも「繰り返し」なしでは、覚えられません。さらに、・暗記したいことを声に出しながら・暗記したいことを紙に書きながら・部屋をグルグル歩き回りながら・ラジオ体操しながら・軽くスクワットなどの筋トレをしながら・ダンスしながら・ガムを噛みながら など様々な暗記法があります。あなたに合った暗記法を見つけて、実力をつけていきましょう。

やってやれないことはない。うまくいかないとき待ってくれる人、信じてくれる人忘れちゃいけない。たてなおそう。ひとつひとつ、ゆっくりでも。

森山みくり（『逃げるは恥だが役に立つ』より）