Route Navigation

〈学習したことを定着させるには・・・〉

中間テストの個票が配付されました。得点分布を見ると，努力の跡がうかがえます。一方で，２年生までの学習内容が定着できていないと感じました。毎日の提出課題となっている「新研究」をチェックすると，答えを写して終わりというものも少なくありません。分からない問題や間違えた問題をそのままにしておくのではなく，やり直しをしてきちんと押さえることが次につながります。受験対策の一環として，新研究を効果的に活用しましょう。

「学習したことを覚えるにはどうすればよいか」という視点から，脳科学者の池谷裕二先生（東京大学大学院薬学系研究科・教授で，専門は記憶に関係するとされる脳部位「海馬」）の理論を一部紹介したいと思います。

では、学校で教わる知識を、海馬に「必要なもの」として仕分けしてもらうためには、一体どうしたらよいのでしょうか。その方法はたった一つしかありません。海馬をダマすしかないのです。（中略）海馬に必要だと認めてもらうには、できるだけ情熱を込めて、ひたすら誠実に何度も何度も繰り返し繰り返し、情報を送り続けるしかないのです。そうすると海馬は、「そんなにしつこくやって来るのだから必要な情報に違いない」と勘違いして、ついに大脳皮質にそれを送り込むのです。古来「学習とは何か」に対して、「学習とは繰り返しである」と言われてきたのは、脳科学の立場からもまったくその通りだと言えます。

要するに忘れてしまったことは、いちいち気にすることなく、また必要になったときにもう一度覚え直せばよいのです。そうして覚えても、やはりまた忘れてしまったら、それでもへコタレずにまた覚え直しましょう。そんな具合に、何度も何度も繰り返し覚え直しているうちに、脳はその知識を記憶に留めるようになるでしょう。

しかし、そうして苦労して覚えてもまた忘れてしまったら、どうしたらよいでしょうか。何度も努力して、やっと覚えたのに……。

答えは同じです。やはりまた覚え直せばよいのです。こればかりは仕方がないのです。人間の脳は、できるだけ早く多くのことを忘れるように設計されているのですから。つまり成績がよい人とは、忘れても忘れてもめげずに、海馬に繰り返し繰り返し情報を送り続けている努力家にほかならないのです。

『最新脳科学が教える高校生の勉強法』より一部抜粋