



何か沢山のことを覚えなければならないとき、皆さんはどのようにされていますか。

3つの視点で考えてみたいと思います。

## 覚え方の工夫

### 1 5Sから

整理・整頓・清掃・清潔・躰の5つの頭文字を取って5Sと呼ばれていますが、情報の出し入れをしやすいするためには、整理・整頓の習慣が必要ではないでしょうか。整理とは、「いるものといらないものを分ける」こと。整頓とは、「必要なものを必要なときに取り出せるようにする」こと。このような習慣が身につくと、ものを探す時間が減り、覚える時間も増えると考えられます。また、情報の整理・整頓もでき、覚える上での混乱も減るでしょう。

### 2 脳の仕組みから

神経細胞(図1)は、接合部であるシナプスを介して別の神経細胞と情報のやりとりをしています。1歳の頃はシナプスが多く、思春期に向けて減少していきます。最初はいくつもの道があり、目的地に行くのに迷ってしまいますが、次第に最短経路が残り、スムーズに情報が伝えられるようになると考えられています。この様な視点から、思春期までに様々な経験をしておくことで、脳内の情報伝達がスムーズに進み、情報の出し入れもしやすくなるのではないかと考えられます。覚えた内容がすぐに引き出せる方がよいですね。

また、情報は寝ている間に整理されるともいわれています。夜、しっかりと寝ることが大事です。寝る前に勉強をし、寝ている間に整理された情報をもとに、早朝に復習をすると効率がよいです。

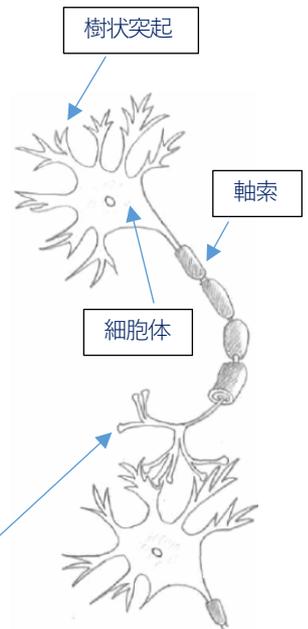


図1 神経細胞

### 3 4つの覚え方から

聴く・書く・見る・動く、この4つの内、自分にあっているのはどれでしょうか。講演などを聴きに行くと、じっと講師の声に耳を傾けている人もいれば、ひたすらメモを取っている人もいます。参考書などを見ているだけで覚えられる人もいます。また、体を動かしながらリズムに合わせて覚える人もいます。歌詞を覚える内容に替えて覚える人もいますね。

これらの視点から、効率よく何かを覚えるには、多くの経験と規則正しい生活、早期の自己理解が必要だと考えることができるのではないのでしょうか。自分にあった方法が見つけれられると良いですね。



【行事予定】 13日(火)：3年生出校日

今週の大会 スキー部：インターハイ(富山)、バスケットボール部：中国新人(山口)

