

1 5秒で訓練なしにできる記憶力を倍増させる方法

ものを覚えるのに、今でも頻繁に使われる方法に **繰り返す** というのがある。これは思ったほど効果がない。現在では、こうした **繰り返し** は情報を短期記憶に一時的に保持させるに過ぎないと考えられている。

情報を長期記憶に送り込むには、繰り返し読み上げたり書き写したりするような「浅い」処理を行うよりも、意味を考えたり、イメージしたり、自分の経験と関連づけるような「深い」処理を行う方が、有効である。いわゆる記憶法は、この **深い処理** を含んでいる。しかし、記憶法はそれなりの準備や訓練を必要とするものが多く、面倒くさいためか普及していない。→ **ソックリッカー**なら深い処理が可能
もっとずっとシンプルで、特別な訓練も、特殊な準備も必要のないものは？

ただ **持っておく** こと。

短期記憶に情報が保持される時間はかなり短く、通常 **15秒** (長くても **30秒**) 程度と考えられている。それを超えて記憶を保持しようとするれば、情報を処理せざるを得ない。記憶したい情報をただ流すのでなく、少しの間「**持っておく**」ことで、情報処理プロセスを作動させる訳である。

では「**15秒待つ**」ことを組み込んだ記憶法を4つあげよう。

(1) 時間差復唱(delayed repetition) **聞く→言う**

耳で聞いた情報 (たとえば単語や文) を、15秒待ってから、復唱する。

**忘れたころに
思い出させる**

(2) 時間差ディクテーション(delayed dictation) **聞く→書く**

耳で聞いた情報 (たとえば単語や文) を、すぐに書き留めるのでなく、15秒待ってから、書き出す。

(3) 遅延写経(delayed copying) **読む→書く**

読んだ情報 (たとえば文字や単語や文や数式など) を、すぐに書き写すのでなく、15秒間待ってから、何も見ずに書き出す。

※ 脳科学者の茂木さんおすすめの「**転写法**」は、まさにこの原理を利用している。

(4) 時間差音読(Read & look-up) **読む→言う**

読んだ情報 (たとえば文字や単語や文や数式など) を、すぐに発音/発声するのではなく、15秒間待ってから、何も見ずに唱える。

この「15秒記憶法」を授業のまとめで使えば、

簡単に課題の達成判定ができるのでは？

(例) その授業で定着させたいまとめの文を教師が黒板や画面に示して確認。文を消してから15秒後に、ノートやワークシートに書かせる。それをペアで交換させて答え合わせ。正解者に挙手させる。正解できなかった生徒には周りの生徒が教える。