復習計画表

	実施日							
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/

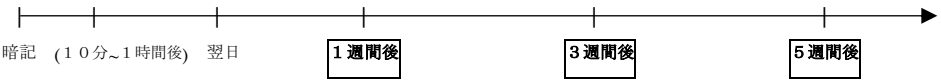
(記入例)

Lesson	実施日	①	②	③				
文法L2(文型2)	4/17	4/24	5/8	5/22	/	/	/	/

復習計画表

	実施日							
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/

脳科学的にみる復習の間隔 <「直後」＋「奇数週後」で攻める >【全科目に適用可！】



○10 分後：人間の記憶はまず 10 分後を境に下がりはじめる

→ 10 分後～当日中というタイミングで 1 度見直し/解き直しをすると記憶が残りやすい

○翌日：厳密に言うと, 24 時間後を境に記憶は下がりはじめる

→ このタイミングで見直し/解き直しをすると残りやす句なる（1～4 週間程度持続）

●1 週間後：記憶がガクンと下がる時期。ここなしではその後すぐ知識を呼び起こせない

●3 週間後：暗記が苦手, 勉強をしているのに伸びない人がこなせない壁。必須

●5 週間後：記憶が最後にガクンと下がる。ここをこなすと多くの情報が長期記憶へ移行。

▸受験生の大半は 3 週後, 5 週後ができないたいめに定着せず, 伸び悩むケースが圧倒的。

伸びる人の学習方針

新しいものを大量に解くというより, 同じものをひたすら反復する。新しいものは嫌でも 2 学期になったらやらざるを得ない。1 学期は揺るぎない土台を作る。

<伸びる人の英文読解復習法>

書き込みなしの状態で解き直し, 以下を自力で説明できるようにする。

①答え

②答えに至るプロセス

③文構造

①②③が完璧になり内容がきっちり理解できたら→「音読」へ移行＝1 素材 30 回

<伸びる人の英文法語法復習法>

書き込みなしの状態で解き直し, 以下 3 点を瞬時に言えるようにする

①答え

②答えに至るプロセス

③間違っている選択肢を消す根拠

<伸びる人の英作文学習法>

書き込みなしの状態で解き直し, 以下を自力で説明できるようにする。

(整序)	(作文)
①答え	①模範解答
②答えに至るプロセス	②模範解答に至るプロセス

要は, 授業の再現を自分自身の力でできるようにするのがポイント。例えば文法なら, 答えの番号自体を覚えてしまっているから復習の意味がないのでは？と考える人は, ②③をこなすことに主眼をおいてください。目標は授業解説の再現。または, クラスメートに解説をして納得してもらえるレベルに仕上げる。

長期記憶のため効果的暗記技術

① 復習回数を稼ぐ

… 回数を稼げば，脳が重要情報と判断し，自動的に長期記憶化できる。

② 思い出すためのきっかけを作っておく

… これは簡単に言うと「イメージをうけつける」ということ。単に丸暗記しても忘れるものはすぐに忘れます。思い出せない時を想定して，思い出すきっかけとなるものを作っておけば，少し考えれば記憶をたぐりよせることができます。例えば, retrieve（～を回収する）に Golden Retriever というイメージを残せば, retrieve をパッと見で訳させなくても，時間をかければ自分で導き出せます。

③ 類似情報をまとめて覚えると連鎖して思い出せる

… 類似情報をまとめて分類しておくと，一つの情報を引き出すと残りもまとめて引き出せるため，思い出すのが楽になる。

④ 関連付ける

… ②や③と似ていますが, norm(規範，標準)が覚えられない場合は, al をつけて normal（標準的な）を名詞化 と覚えておけば，記憶に残りやすくなります。

⑤ 数を入れる ＜大→中→小 の効果＞

… as SV の as の用法を覚えるとすると，まずは大枠の用法が「5 つ」意味がある，というように数を覚えると記憶を引き出しやすくなります。アクセントルールを覚えるときもまずは大枠目線で 3 つのルール(それ自体，一つ前, 2 つ前)があると覚え，次に，それ自体ルールには〇個，一つ前ルールには〇個，というように数をいれていきます。最後に中身を覚える。そうすることで圧倒的に記憶が残りやすくなります。人間は生活上常に数を意識します（例えば「時間」)。したがって，人間にとって数というのは記憶に残しやすいわけです。まずは大きくザックリ覚え，少しずつ範囲を狭くして覚えていくのが記憶を定着させるコツです。

⑥ ポストイット法

… 覚えられない情報をポストイットや裏紙に書き，部屋のデスクに貼る。すると，何度も何度も見ることができ，①が実現。単純な反復回数を増やすための方法なので，例えば，情報を書いたポストイットや裏紙を，毎日使うファイルトップや，消しゴム，ペンケースなどに 1 日貼りつけておくのも有効。20 回以上は目にすることにあり，長期記憶化現象が自動的に起きる。大学生の頃，電子辞書に日替わりで覚えられない英単語を書いたポストイットを貼っていました。1 日中見るので記憶に残ります。eligible だけは 4 日かかりました。

⑦ 理解を入れる

… 近年の心理学実験では，丸暗記して覚えた気になるよりも，時間はかかっても一度理解してしまった情報の方が結局は記憶を呼び起こしやすい，という結果が出ている。だから根拠説明が重要なのです。

⑧ 目標・目的の設定

… 目標設定をすると，脳内で情報処理が自動的に始まり目標達成のための最短ルートを通ることができる。書くことで「見える化」するとより頭に刻み込まれ，処理スピードが上がる。

⑨ 書く

… 神経細胞が大量に集まっている手は第２の脳とも呼ばれ，覚えたいものを反復して書いたり，情報整理を書くことでまとめると，後々呼び起こしたいときにすぐに呼び起こせるようになる。