

=Point1= 長期的に記憶に残す最強メソッド2選 + α

① 回数を稼ぐ

脳は反復された情報を自動的に長期記憶の貯蔵庫へ格納(*1)

- (x) 単語帳を 1~2 周して満足
- (o) 4 ~ 6 周でブレイクスルーする人が多い
- (o) 約1ヶ月に5回がデフォルト

② フックをつくる【イメージをうえつける】

英語 →  → 日本語

+ α

③ 目標を1つに絞る

英単語 → とりあえず赤字の日本語1つ (*2)

④ 自分なりのルール化

thrive(繁栄する) → survive(生存する)に雰囲気似てる

⑤ 他者利用(問題出し合い・競争)

- ◎他人を巻き込んだ学習(問題の出し合い)は記憶力UPに
- ◎競争でモチベーション維持・客観的なレベルの把握可能

⑥ 五感(特に(1)発音(2)書く(3)聞く)

◎五感が刺激されるとより記憶が強固に

特に暗記の際は必ず音声とセットにする

⑦ 時間管理

▶制限時間<集中学習>と隙間時間<分散学習(復習)>の併用

⑧ 復習環境&モチベーションを整える

(1)付箋 (2)手に書く (3)待受 (4)消しゴムに貼る等

(*1) 最新の研究では、復習回数が多ければ多いほど、①**記憶容量が増える** ②**別々の知識に関連性が生まれより強固な記憶になる**と考えられています。繰り返す過程で脳内の細胞同士のつながりが強化されて、**物事を記憶しやすい脳**にもなります。

(*2) 主要なものを覚えたら、2番手、3番手…へ。また、より負荷がかかり記憶にとどめやすいのが日本語→英語の変換です。高校ではこの作業をすることの方が多かったと思います(特に作文やスピーキングに効果絶大)です。ただし、読解力をつける目的ではまず英語→日本語を瞬時に答えられるように。

=Point2= フックのかけ方 7選

1位 パーツに切る

finite(有限の) → fini = finish の fini

2位 知っている語を検索

norm(基準・標準) → +al で normal

3位 語源・接頭/接尾辞を利用

company(一緒にいること、仲間) → com=一緒 + pany=パン
discard(すてる) → dis=奪う + トランプのカード(card)

4 音声面

crack(割る) → er をつけると cracker (クラッカー)
◎発音記号は必ず読めるように。単語暗記の際は音声も。

5 例文の利用

◎文脈というイメージが残れば思い出しやすい
→覚えられない語は例文をフル活用すること

6 映像化

halt→日本の「とまれ」標識は一部欧州で

◎スマホで画像検索 / 自分でイラスト化

◎人は情報の87%を視覚情報から得る：視覚利用=記憶◎



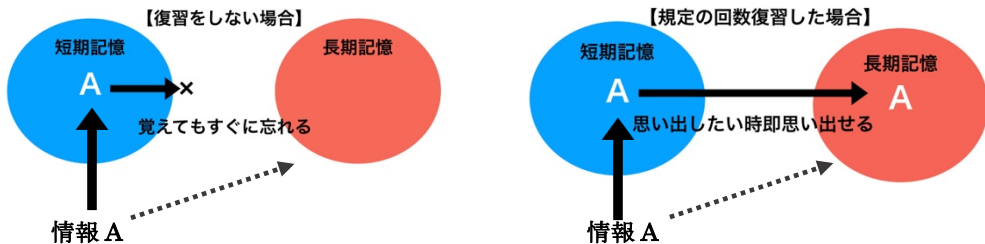
7 語呂(こじつけ)

mock(ばかにする)

→(昼食がいつもマックの友達に)「え、お前また昼マックなの?!」

=Point3= 記憶の仕組み

感情に訴えかけるような情報は即長期記憶。(下図点線矢印……⇒) 【思い出したい時にパッと出てくる】に保存されるが、通常情報はまず短期記憶【頭には残っているがすぐに思い出せないか、全く思い出せない】に保存される。回数を稼ぐことで、脳が重要情報と判断し、自動的に長期記憶へ移動する。→ つまり… 暗記した項目は「感情」に強く訴えかける工夫をするか、「回数」をこなすか。特に後者が必須。

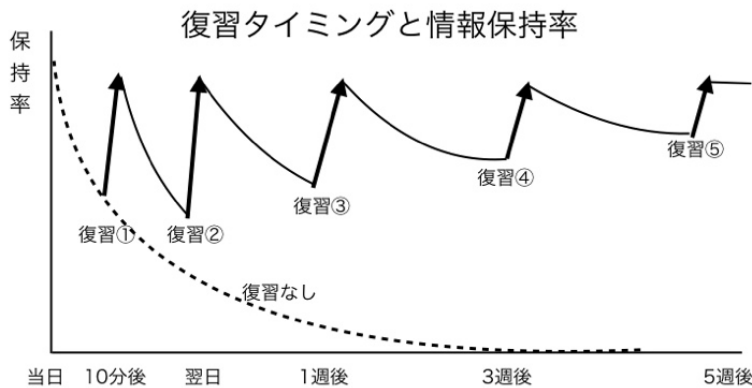


=Point4= 科学的な復習の間隔【全科目に適用可能】

復習回数のデフォルトはずばり「5」回

①当日→②翌日→③約1週後→④約3週後→⑤5~7週後

◎特に②③④は絶対にはずしてはいけないタイミング。



<解説>

①10分後：人間の記憶はまず10分後を境に下がり始める

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

②翌日：このタイミングで見直し/書き直しをすると格段に記憶に残りやすくなる

③約1週間後：記憶がガクンと下がる時期。こなしではその後すぐ知識を呼び起こせない

④約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約5（～7）週間後：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週後の壁が超えられず伸び悩むケースが圧倒的。

◎回数をこなすことで、保持率の落ち込み具合が緩やかになっていく

=Point 5= 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(=hook)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、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、まずは大枠の用法が「5つ【①時②理由③比例④様態⑤譲歩】」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。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。meticulous 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、後々記憶を呼び起こしやすくなります。ただし、単語暗記の際に全ての語にこの作業をしては時間が足りなくなってしまう。優先順位はつけましょう。

よくある質問 Q&A

Q. その単語を覚えたか覚えていないかの判断方法は？

A. “1秒”以内に日本語が言えれば、卒業してください。2~3秒では瞬発力不足、長文で時間かかります。

参考 読解と文法の復習法

【伸びる人の英文読解復習法】

書き込みなしの状態でき直し、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・語彙

→①②③が完璧になり内容がきっちり理解 →「音読」へ移行=1 素材 20~30 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

→単語と一緒に読解も文法もベストな復習タイミング上記を行なう

=Point 6= 接頭辞・接尾辞

主要な接頭辞・接尾辞一覧

接頭・接尾辞	意味	語源(接頭・接尾辞)を記憶するためのイメージ	代表例
con / com	①一緒に ②強意	company の com	①complicated ②commit, comfort
co-	共	cooperation の co	coexist, cooperate
de	～から離れて	decrease の de	decline, deliver, departure, defect
dis	奪う → 否定	discover の dis	disclose, disease, disaster
ee	～される人	employee の ee	employee
en	中に入れる → ～化する	in の語源が同じ・発音が似ている	enable, ensure, fasten
ex	外	exit の ex	except, exclude, expedition, extinct
fore	前 <空間的>	before の fore	forecast, forehead
ful	full (いっぱい)	full と語源が一緒	grateful
in / im	①中 ②否定	②物を箱の中に入れてしまうと見えなくなる → 否定	①impress, insight, inhabit ②inhibit, infamous
inter	相互 → 間	international の inter	interact, interfere
pre	前 <時間的>	prepaid カードの pre	prefer, prejudice, predict, premise, preserve
post	⇔ pre	ポスト阿部政権のポスト(post)	postmodern
re	再 → 反対 → 後ろへ	repeat の re	review, recede, refer
sub	下	subway の sub	submit ※sub=suc, suf, sup → successive, suffer
tract	引っばる	トラクター(tractor)の tract	attract, distract, contract, extract
trans	向こう側へ移動	トランシーバー(transceiver)の trans	transfer, transport, transition, transplant
un	①否定 ②反対の動作	①ネクタイを締める=tie, 緩める=untie	①uncertain ②unfold, uncover, untie

準主要な接頭辞・接尾辞一覧

接頭・接尾辞	意味	語源(接頭・接尾辞)を記憶するためのイメージ	代表例
ab	離れた	アブノーマル(abnormal)なブレイの ab	abuse, abstract
cess/ceed/cede	go	アクセス(access)の cess	succeed, exceed, precede
cept/ceive	take	レシーブ(receive)の ceive	accept, susceptible, conceive, perceive
cline	傾く	リクライニングシート(reclining seat) の recline	incline, decline, climate
fer	運ぶ	フェリー(ferry) の fer	prefer, offer, conference
flect	曲げる	リフレクター(reflector)の flect	reflect, flexible
gl	きらきら輝く	グロス(gloss)の gl	glacier
ject	投げる	ジェット(jet)機と語源が一緒	reject
logy	～学, 論	ロジカル(logical) の logy	biology, archaeology ※≈ics(～学)
mal	悪い	マラリア(malaria)の mal	malnutrition
over	過度に	出川哲郎のオーバー(over)リアクション	overlook, overwhelm
ped	足	ペダル(pedal) / ペディキュア(pedicure) の ped	expedition, pedestrian
pro	前へ(の)	professional の pro	progress, prospect pro and con
sur	上 → 超過	燃油サーチャージのサー(sur)	surface, surpass, surpass
vac	空	vacuum car の vac	vacant
volve	回転する	銃のレボルバー(revolver) の volve	involve, evolve

=Point7= 単語帳の進め方例

基本方針 完成時期：高3の8月末（最終期限）

(×) 1周目で完璧に → 第1志望合格者にそんな人はいない

(◎) 何周もまわす → 「深く」ではなく「浅く」を反復するイメージ<場所によっては深く>

① 1周目：全体像の把握をし、「分かる・分からない」の判別 <✓, または, △, ×等を書き込み>

② 2周目：チェックのついたもののみ

③ 3周目以降：②の繰り返し

具体的な進め方

【進め方例(1)】 1日100語を1週間派

① 最初に1周して“全体像”をつかむ

② チェックのついたもののみ, 1週間をワンセットとし, ひたすら同じ単語を攻めまくる

1週目：1~100 → 2週目：101~200 → …

◎短期間で一気に繰り返して脳に超重要と思わせることで長期記憶へとできる限り移行させる方針。それでも短期記憶に残るものが多いため, 3週後, 5週後のメンテナンスを必ず行なう。

◎速くまわしたい場合は, 1日150~200語に設定するのも可

【進め方例(2)】 1日100~200語ずつ派

① 最初に1周して“全体像”をつかむ

② チェックのついたもののみ, 1日100~200語ペースで進め, 周回数を稼ぐ

◎周回数を稼ぐ方法。こうすると, 自ずと復習のベストタイミングにひっかかりやすい。気を付けないことは, 前日の復習を必ずすること。翌日が特に記憶の落ちが激しいため。

=Point8= 暗記の際に発音は確認すべきか？

単語暗記は必ず発音とセットにする。単語暗記に発音[音声]が加わると, 脳に負荷がかかるのと同時に, 五感のうちの聴覚も刺激するため, 記憶の定着と引き出しがより容易になる。発音アクセント, リスニング対策にも効率が非常によい。音読もしやすくなる。