



志学

しがく

～十有五にして学に志す～



京都市立下京中学校
学力向上部

平成27年10月30日

◎記憶力を鍛えるノートの取り方

今回は、ノートの使い方です。毎日授業で使っているノート。その取り方を一工夫するだけで、みなさんの記憶力を鍛えることができるのです。今回の志学はそんなお話です。

ノートとは・・・

幼稚園に入るころのノートは落書き帳、小学生になると学習帳を使うようになります。中学生、高校生となると、大学ノートを使い、毎日の勉強に欠かせないものとなります。大学に入ると、ノートはレポートを書く土台として、さらに重要度を増していきます。そして社会に出て仕事をするようになると、ノートは仕事のツールとして活用されます。人生の場面やステージによって、求められる機能も多様に変化していきます。ノートは、私たちが生活をしていく上で欠かせない存在であり、人生を通じて一生つきあっていく相棒です。

「もっと効率よく勉強したい!!」 「もっと上手く時間を活用したい!!」

誰もがそう思うのではないのでしょうか。まして、これから入試をひかえる人たちは切実にそう思うはずです。

あなたは、勉強の効率アップの鍵を握っているのは何だと思いますか。

朝早く起きて、頭がスッキリしている時間に勉強をすること？すき間時間をうまく活用すること？

実は、みなさんが毎日活用しているノートが一つの鍵を握っているのです。

こんな経験はないのでしょうか。授業に集中して、一生懸命ノートをとって、しっかり勉強した気になった。でも、あとからノートを見返してみると、「これって何のことだっけ」「あれ、全然内容を覚えていない」ということが。これではせっかくの長時間勉強も、成績が上がらないという結果を招いてしまいます。黒板に書いたことを順に丸写しして書くことがなぜダメなのか。そこに記憶するという作業がないからです。機械的な作業は、記憶に定着しにくいのです。そこで!!!

黒板を書き写す前に、頭の中に黒板の内容を記憶する!!

「記憶する」ために重要なことは何だと思いますか。

手書きで何度も書き写す。見て記憶する。声に出して記憶する。様々な方法があります。

記憶の鍵を握る一つは眼です。すなわち、眼の使い方を変えるだけで記憶の回路を強化することができます。

一度書いたら忘れない。記憶ができるノートの取り方。それは、

黒板を見る→頭の中に記憶する→記憶をもとにノートに書き写す です。

黒板を書き写す前に、一度頭で記憶するのです。それからノートに書く。

この時間をもつだけで、あなたのノートの取り方は、頭がよくなるノートの取り方になります。

この方法を繰り返す、習慣化していくと、そのうち、パッと黒板を見た瞬間、自動的に頭の中のスクリーンにその絵が焼き付くようになります。すなわち、記憶回路の強化を実現するのです。

始めのうちは少しハードルが高いかもかもしれません。でも、もしそう感じたとしたら、それはあなたの脳が新しい高速の記憶回路を開拓している証拠なのです。ぜひ、試してください。

(参考図書「頭がいい人はなぜ、方眼ノートを使うのか?」)

