



勉強には計画が必要だ ～ 勉強中級者のための「作業単位」方式 ～

その人に最適な学習計画は、その人の「能力・環境・性格」によって決まります。だから計画は「自分」で決めなければいけません。「自分の能力・環境・性格」と「本気」に相談して自分で決めなければならぬのです。

計画を作るためには、

「いつするか」「何をするか」「どれだけするか」の3つを決めなければいけません。まずは「学習時間」について考えてみましょう。

「勉強」を「時間単位」で考えるのは、勉強初心者と勉強上級者にはピッタリなのです。目標も計画も立てず、とりあえず勉強して、テストを受ける初心者には、時間単位勉強法が合っているでしょう。また、考えるための「知識・経験・方法」を備えた上級者が、限られた時間の中でさらに力を伸ばそうという勉強にも効果的です。

しかし、勉強中級者には、「時間単位」の勉強法は問題が起こることがあります。じゃあ、どうすればいいのか？

究極の勉強法は、「作業単位」の勉強法です。「自分で決めた、やるべきこと（勉強メニュー）を全て終わったときに勉強の終わりである」という方法です。



午後9時で休憩をとる予定で英単語暗記をしていたと考えてください。暗記が終わらないうちに午後9時になりました。あなたは どうしますか。

答えは「終わるまで休憩はなし」です。途中でひとつの勉強を中断させると、頭の中はリセットされ、「かたまり」として脳に記憶されないのです。休憩中にお茶を飲んでいるうちに、勉強した「かたまり」は消えてしまいます。だからといって

「無理な計画」は良くありません。特に睡眠時間を削るような「計画」は最悪です。1週間分まとめて勉強するのもダメです。

それでは、**どんな「学習計画」が良いのでしょうか。そのためには、脳の「記憶」のしくみを知ると答えが出てきます。**

脳は、どのようにして学習したことを記憶するのでしょうか… 今、あなたはがんばって英単語を覚えたとしましょう。単語のスペル、発音、意味……完璧に覚えめました。それは一気に脳に刻み込まれる……というようなことは決してありません。



「完璧に覚えたぞ」と思っても、それは脳の内部（詳しくは大脳皮質という）に記憶されることはないのです。**大脳皮質に記憶されたモノは、数年、数十年間、ひょっとすると死ぬまで記憶されるというからスゴイことです。究極の記憶です。**

でも、「スペル、発音、意味……全部言えるもん！書けるもん！」と勉強が終わったその時は思うことでしょうか。それは「記憶の一時預かり所」の「海馬（かいば）」に記憶されているだけなのです。この「海馬」は脳の下奥にあって、あなたの小指くらいの大きさをしています。そして、外から入ってくる様々な情報を記憶していきます。見たもの、聞いたもの、触ったもの、嗅いだもの、味わったもの感じたこと、思ったこと、考えたこと……



ただ、この「海馬」あまり優秀ではありません。ある情報以外は、すぐに忘れてしまうのです。どっちかと言うと「忘れること」を仕事として、頑張っただけで忘れているのです。

外から入ってくる情報をドンドンため込み、「大事なモノ」と「そうでないモノ」に仕分ける作業をしているのです。それも30日くらいかけて……。そして、30日くらい過ぎた頃、「海馬」は「大事なモノ」だけを、脳の「大脳皮質」へ刻み込みます。「海馬」が「大事なモノ」と考えるのは、「間違えと死ぬ」「ケガをする」「病気になる」「生きていけない」といった、「超一大切なモノ」だけなのです。

だから、英単語は覚えなくても死んだりもしないので「海馬」は30日のうちにキレイに忘れてしまいます。勉強して覚えたことは、たいてい勉強終了後4時間で、半分も忘れてしまうというから、恐ろしいことです。（24時間後では70%も消えるらしい）

そしてそれは全人類みなそうなのです。頭がよさそうな人も、自信ない人も、みんなみんな、そうなのです。せっかくあなたが苦勞して「覚えた」のに、「海馬」は忘れてしまい、大脳皮質に記憶が残らないのです。やっかいなことに、「海馬」の動きは、自分でどうすることもできません。心臓の動きを意識して止めるとができないのと同じです。これがあなたの「頑張っても、なかなか成績が上がらない」「覚えられない」「どうして頭が……」の正体なのです。

だからといってあきらめることはありません。実は「海馬」をだますという手段があるのです。「超一大切な事」しか記憶に残さない「海馬」に、英単語が「超一大切な事」であると思わせればよいのです。「海馬」は次のような手段で、だませることが科学的に分かってきているのです。



「海馬」の正しいだまし方

それは、「繰り返す」ことなのです。「海馬」の記憶は4時間で約半分になります。そこで、もう一度、英単語を覚えるのです。すると、「海馬」の記憶はほぼ復活するのだそうです。そして……なんと次の4時間後は、1回目に比べて記憶が消えにくくなるのです。そこで3度、同じ単語を記憶させると……「海馬」の記憶は更に頑強なものになるわけです。

4回目、5回目と30日が過ぎ、めでたく大脳皮質へ刻み込まれることになるのです。何度も何度も覚えさせられるので、「海馬」は「よほど大切なことなんだ……」と勘違いしてしまうのです。

「海馬」をだます唯一の方法。それを私たちは「復習」と呼んでいます。復習は勉強終了後できるだけ早い時間が「キキメ」が大きく「復習時間」も少なくても済みます。楽しんで勉強する「秘訣」と言ってもいいのではないのでしょうか。