

暗記モノの心理学

たった一つの冴えたやり方

▲ 学習の2つの方法

Karpickeらの実験

学習 × 2

A.

学習

学習

学習 + テスト

B.

学習

テスト

1. 1コマ7分で250語の分かりやすい文章の暗記してみました。この時、2つのグループに分けました。

A. 14分間ずっと覚えるグループ

B. 7分間覚えて、7分間テストをするグループ

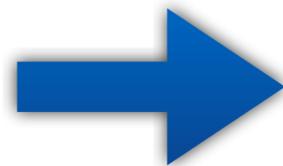
2. その後で、テストをしました。

どちらが良い方法でしょうか？

▲ テストがとっても大事

Karpickeらの実験

学習 × 2



5分後



81%

2日後



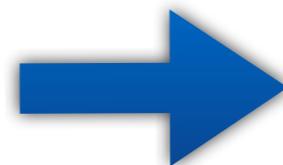
54%

1週間後



42%

学習 + テスト



75%



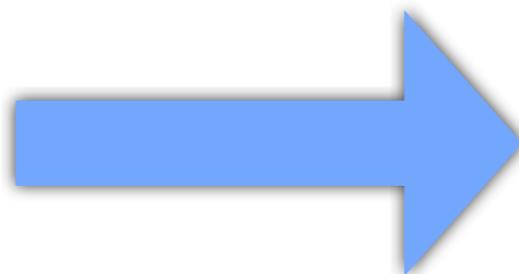
68%



56%

結果は見ての通り、学習 + テストが効果的！

▲テストがとっても大事



~~しまえない~~

取り出せない

暗記モノは”入らない”じゃなくて、”取り出せない”とイメージしましょう。

▲ 応用範囲は？

●このテストは文章の暗記だが、他に使えるの？

→物を40個覚える、伝記を覚える等の他の課題でも同様の結果になるという研究あります。

●もし時間が長い時間はどうするの？ 例えば30分の場合は？

→覚える量によりますが、勉強、テスト、勉強、テストという勉強方法が効率的です。

▲ まとめ

- 勉強する時間は、“覚える”こともありますが、“思い出す”ことを重点的にしましょう。
- 蛍光ペンと緑/赤色の下敷きのアシを使いましょう。

参考文献

Roediger, H.L. & Karpicke, J.D. (2006)., Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention., *Psychological Science*, 17, 249-255

Roediger, H.L. & Karpicke, J.D. (2006)., The Power of Testing Memory: Basic Research and Implications for Educational Practice, *Perspectives on Psychological Science* September 2006 vol. 1 no. 3 181-210