

令和5年6月13日(火)

## 「ギリギリ感」で暗記しよう

自分で勉強していると、どうしても短時間で覚えられないことが出てきませんか。

そんな時は「これくらいでできるかな？ちょっと無理かな？でもいけるかも！」くらいの感覚で自分なりの時間で勉強してみてください。この、自分なりの時間感覚が絶妙な「ギリギリ感」です。

絶妙な「ギリギリ感」でとは、どうすればいいのでしょうか。まずは英単語などの「暗記もの」から説明しましょう。

- 1 まず1ページを覚える時間を決めます。その際、なるべく覚えられる限界ギリギリを設定します。
- 2 次に「必死に覚えます」声に出したり、書いたりするなど身体を使って覚えます。
- 3 そして、時間が来たら覚えられたかチェックします。もし、8割以下しか覚えていなかったら、1ページを覚える時間を長くしましょう。
- 4 その次に、間違えたところに印を付けます。しっかりと、間違ったことを悔しがりながら印を付けてください。間違えることは当たり前なことではないと思い込んでください。
- 5 そして、間違えたところを二度と「間違えない位の勢い」で覚えてください。
- 6 そうしたら、次のページに進んでください。

この流れを繰り返すのです。時計やタイマーを使って、緊張しながら学習してみてください。そして慣れてきたら、覚える時間をだんだん短くしましょう。これを繰り返す中で、自分なりの「ギリギリ感」が分かってくるものです。すると、集中して短時間で暗記できるようになります。是非取り組んでみてください。