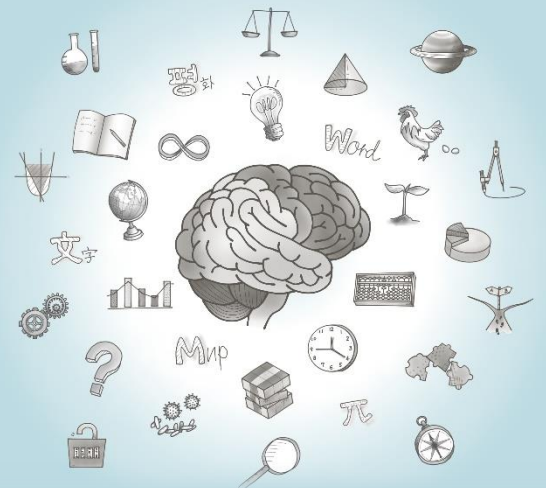


『記憶力』

伸ばすコツがあった!



新しい年の初めに1年間の計画や目標を立てたという人も多いと思います。多くの学生さんにとって、これからの時期は定期試験や国家試験を控えた大事な時期となりますね。「覚えることが多くてなかなか覚えられない」「暗記が苦手」という人は少なくないと思いますので、「記憶力を伸ばす方法」について取り上げます。今回は、『医師の作った「頭の良さ」テスト』の中で本田真美先生が述べている“記憶力を伸ばす10の方法”の中から特に実践してほしい7つを著書より一部引用して紹介します。

① 脳に刺激を与えて老化させない



- ・ 頭を使うゲームや運動
- ・ 人とふれあう
- ・ 新しいことに挑戦

④ 理解して覚える

納得できると、
なかなか忘れない
「長期記憶」に!



② 30分後にもう一度覚える

30分後に再学習すると効果的!

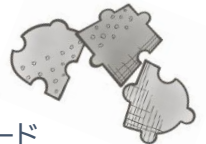


③ 繰り返し覚え、思い出す

何年分かの過去問を
繰り返し勉強するのは効果あり!

⑤ 関連づけて覚える

例えば名前
…顔写真や功績などエピソード
と合わせて覚える



⑥ 7文字、7桁、7種類など

7つ以内は覚えやすい

一週間は7日、音階はドレミファソラシ♭
電話番号は3~4つ区切り、七福神、七草粥

⑦ ほかの感覚と一緒に覚える

写真や動画を見る、音読や朗読を聞く、香りや味、触感

みなさんがすでに実践していることがあるかもしれませんが、意識して取り組んでみてください!

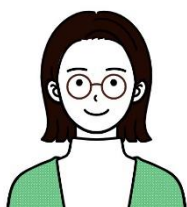
引用文献:医師の作った「頭の良さ」テスト 本田真美 光文社新書

【お問い合わせ・相談予約】

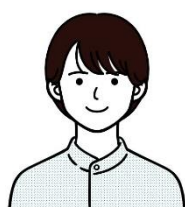
五橋 : 022-393-4531 長町 : 022-302-5850
中央 : 022-217-0233 中央第2 : 022-738-8750
mail : gakuseisoudan@sei-yogakuin.ac.jp

☆ Webからも予約できます!

<https://onl.tw/Prng5nY>



● 神山直子



★ 齊藤樹里

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室 スケジュール	五橋	●		●		
	長町		★			●
	中央		●		★	
	中央第2	★			●	

※ 開室時間 : 9:00~17:20