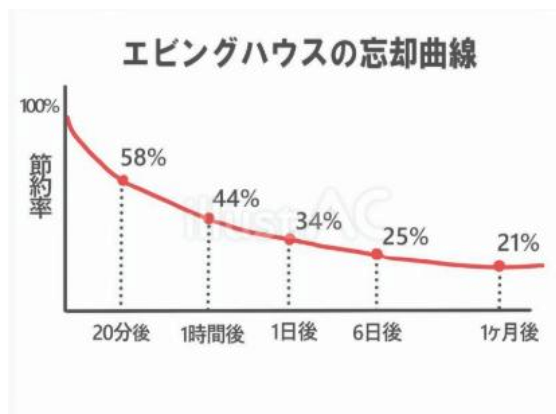


学年末考査の準備はできていますか？

2月16日月曜日から学年末考査が始まります。学年最後の考査に向け、1年生も2年生も力の限りテスト勉強に取り組みましょう。テスト勉強といえはなんと言っても“暗記”が重要ではないでしょうか。今回の進路指導部通信では“効果的な暗記”方法についてまとめているのでよろしければぜひ参考にしてください。

【エビングハウスの忘却曲線】



「エビングハウスの忘却曲線」を知っていますか。左のグラフを見たことがある人もいると思います。

「エビングハウスの忘却曲線」はドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスによって示された、時間の経過とともに「再度覚えるのにどれだけの時間を節約できるか」を表したグラフです。

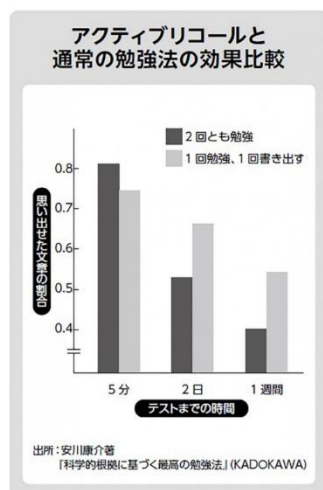
例えば、ある情報を覚えるのに初回10分かったとして、20分後に覚え直すのには約4分(4.2分)かかり、そうすると初回に比べ約6分(5.8分)節約できたことになります。つまり20分後の節約率は58%になるということです。

〈出典「イラストAC」イラストAC忘却曲線 https://www.ac-illustr.com/main/search_result.php?word=%E5%BF%98%E5%8D%B4%E6%9B%B2%E7%B7%9A&utm_source=tag (2026/02/04)〉

☆この忘却曲線は「復習をしないと再学習に必要な労力が増える傾向があること」を示しています。このことから効果的な復習のタイミングは①学習直後(20分～30分以内)・②一日後・③一週間後・④一か月後と言われています。しかもこの復習時間は初回に覚えた時間より短い時間で十分であると言われています。また暗記したことを24時間以内に復習するのが最も効率が良いことが分かります。暗記科目の授業はぜひその日のうちに大事なことだけでも復習し、記憶していきましょう。

また例えば、朝10分単語を暗記したらその20分後に4分復習し、1時間後に6分復習してみるというのでもいいと思います。

【アクティブリコール】



2025年の日曜劇場『御上先生』で登場した「アクティブリコール」という勉強法を知っていますか。日本語に直訳すると「能動的に思い出す」という意味です。心理学の研究者であるローディガーとカーピックが発表した研究によると「2回とも勉強」した学生よりも「1回勉強、1回書き出す(アクティブリコール)」した学生のほうが二日後、一週間後のテストでは明らかに点数が高くなることが分かりました。

☆最も効果的な「アクティブリコール」の方法は「思い出す手がかりが少ない状態」で行うことです。まさに定期考査を受けているときと同じ状況で思い出すという復習を行うことで脳に適度な負荷がかかり最も効果的なのです。

また例えば、朝に単語を暗記したらその後どの単語を覚えたか何も見ずに思い出してみるのでもいいと思います。

〈出典「THE2」ライフ「資格勉強の効率が劇的に上がる！科学が証明した『最短で成果が出る勉強法』」<https://the2l.php.co.jp/detail/12946> (2026/02/05)〉

☆皆さん気づきましたか。この【エビングハウスの忘却曲線】と【アクティブリコール】は組み合わせることができます。

- ①一度覚えたことを20分以内にアクティブリコールで思い出す。
- ②一日後復習したことをアクティブリコールで思い出す。
- ③一週間後に復習したことをアクティブリコールで思い出す。
- ④一か月後に復習したことをアクティブリコールで思い出す。

これが一番効率的に暗記できる方法だと思います。まずは学年末考査に向け少しずついいので学習して復習していきましょう。

【最後に】

予備校講師の林修先生と京セラの創業者の稲森和夫さんの言葉を紹介します。

林修先生

「努力は裏切らないっていう言葉は不正確だ。正しい場所で正しい方向で十分な量なされた努力は裏切らない」

稲森和夫さん

「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」

林修先生の「正しい方向で」という部分ですが、具体的に考えるなら、各教科によって適切な勉強法があり、正しい勉強でないと努力は裏切ってしまうということです。しかし正しい勉強とは何でしょうか。難しい問いだと思います。一人で考えるだけではなく、友人や先輩、先生にも尋ねてみましょう。

「正しい方向で」という部分を大きく考えるなら、稲森和夫さんの「考え方」と「熱意」が大事だと思います。「考え方」はマイナス100点～プラス100点まであるそうです。マイナス100点というのは人を害しても自分の利益を得ようとする考え方だそうです。「考え方」がマイナスだと人から恨まれたり警察に逮捕されたりと良い人生とは言えないですね。「熱意」と「能力」は0～100だそうです。「熱意」が0だと何をかけても答えは0になり、それも良い人生とは言えないです。

まとめると、「正しい場所で正しい方向で十分な量の努力をプラスの考え方と熱意とそして自分の能力を精一杯使うことが良い人生を歩むコツ」なのだと思います。

