

第83回 令和7年9月12日（金）

記憶の定着について。

私は最近の歌をまったく覚えられません。ラップ系の歌が多く歌詞の意味がわからないこともありますけど。でも不思議と子どものころ歌っていた歌は覚えています。

もし自分の記憶力が年齢によって衰えているとしたら、昔の歌も覚えていないはずです。顔は出てくるけど名前が出てこない有名人はたくさんいるのですが、昔の歌はスムーズに歌詞が出てきて歌えます。

理由の一つが「アウトプット」です。覚えた歌詞を何回も歌う機会があった。覚えた記憶をいかに使うかが記憶の定着には大切だということがわかります。

一夜漬けで覚えて試験の時だけ使った記憶はすぐに忘れます。残念ながら大学入試で必死に勉強した内容が1年過ぎるころには頭から抜け落ちていたことを思い出します。

一方、運転免許試験場で覚えた道路標識は運転するたびに思い出しますから忘れるわけがありません。（忘れたら困りますけど…）

部活動を教えていた時、バスケットのフォーメーションは星の数ほど覚えしました。指導から退いて結構忘れてしまいましたが、覚えているのは見事に決まった成功体験があるものです。机上で学んだだけのものは早く忘れてしまいます。

みなさんも入試で覚えなくてはいけない公式や単語はたくさんあると思います。何度も読み返したり書いたりしていることと思います。

できれば「話して」みてください。覚えたことを友達に説明したり、議論したり、問題にして出してみたりしてください。それも覚えて何日かたってからが効果的です。

自分でも忘れていることがあるかもしれません。それをお互いに指摘しあうとなお効果的です。

アウトプットのポイントはコミュニケーションです。授業でもペアワークやグループワークをする機会があると思いますが、ただ聞いている授業より記憶の定着が良いはずです。

先生の授業をインプットすることは基本です。それを覚えるためにどうアウトプットしたらよいか。これは各個人で考えて下さい。

ここに協働的な学び、個別最適な学びといわれる現在の教育の目指す基本があるのです。