

効率よく記憶する方法

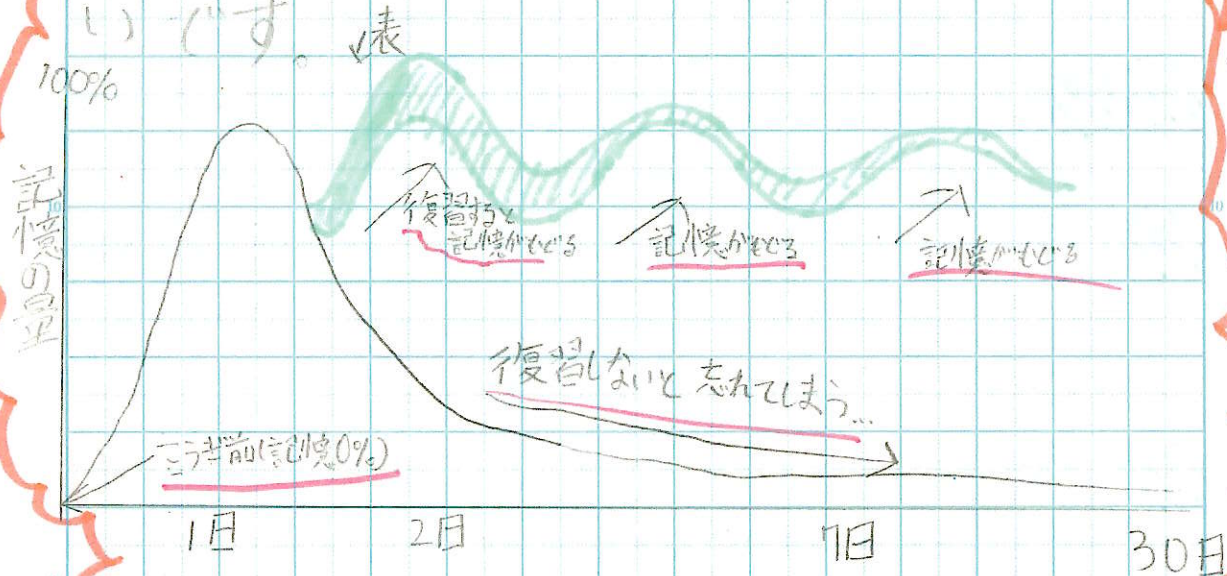
11月 17日()

【結論】

勉強をした1日後1週間後1か月後に復習するのが最適です。

【最適な復習のタイミング】

カナダにあるウオータール大学の研究結果を参照すると分かりやすいです。



このグラフはある講義の前の状態を記憶0%講義直後の習得した内容を100%とし、その習得した内容の記憶の状態を調べたものです。

【まとめ】

つまり勉強をした1日後1週間後1か月後に復習するのが最適なタイミングと言える。

月 日()

グラフの黒の線を見ると一度覚えた内容は復習をしないでおくと1日で50~80%が失われることが分かれます。さらに日にちがたつと記憶の量はだんだんと減少しほと人々の講義内容を忘れてしまいます。

【10時間・1週間やれば覚える事ができる】

学習後、[[24時間以内]]に復習すると

↓
記憶した内容は1週間程度は保持する。(記憶した時間が伸びる)

↓
さらに[[1週間以内]]に2回目の復習をすると

↓
記憶した内容は1か月程度は保持する(記憶した時間も、と伸びる)

↓
さらに[[1か月以内]]に3回目の復習をすると

↓
記憶した時間がもっと伸びる!