

## 効率よく勉強する方法

村田 果夢偉 (北摂三田高等学校)

### はじめに

近年、スマートフォンや動画サイトの普及により学生の学習意欲や集中力が低下することが社会問題となっている。また、部活動やその他の活動により勉強時間は非常に限られている。その限られた時間の中で最大限の成果を出すためには、効率のよい学習方法の検討が必要である。本研究では、さまざまな復習方法によって記憶の定着率がどのように変化するかを調査した。

### 先行研究

まず、勉強の時間帯とその特徴として、朝に問題などの演習を行い夜暗記を行うことが効果的であるという報告があった。また、アクティブ・リコール（記憶した情報を能動的に思い出す作業を繰り返すことで、記憶を長期定着させる学習法）や分散学習（同じ内容を一度に詰め込まず、時間間隔を空けて複数回に分けて復習する学習法）も有効であることが分かった。その他にも何か他の作業をしながら勉強に取り組むことは、デメリットとして効率低下は見られるが、メリットとして過集中を避けられるといったリラクゼーション効果も見込まれるという報告があった。

### 目的

今回、ポモドーロ・テクニックという10分勉強したのち、3分休憩をするというサイクルを三回繰り返し行ったり、アクティブリコールやエラーログ（間違えた問題や理解できなかったことを記録して、繰り返し復習）を行うことで、勉強の復習方法の最適法を見出したいと考えた。

### 方法

研究①：ポモドーロ・テクニック、アクティブリコール、エラーログの活用

研究②：学習→短期記憶テスト→復習→再テスト  
→結果集計

| 方法    | 1回目 | 2回目 |
|-------|-----|-----|
| エラーログ | 3   | 10  |
|       | 6   | 5   |
| ポモドーロ | 4   | 5   |
|       | 4   | 10  |
| アクティブ | 3   | 10  |
|       | 10  | 9   |
| ただ読む  | 4   | 10  |
|       | 7   | 7   |

### 結果

最も効果が高かったのはポモドーロ・テクニックであった。

### 考察

ポモドーロテクニックが最も記憶の定着率が上昇したのは、短時間で行うため集中力が切れにくいことと、時間に終わりがみえているから効率が上がるとかが得られる。

### 今後の展望

被験者数を増やし、より精密なデータを収集したい。また、デジタル学習との比較や年齢差による学習効果の違いにも着目した研究を行いたい。