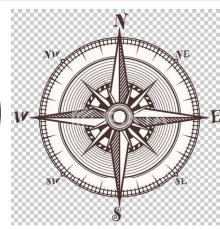




進路通信

羅針盤②



脳と記憶の仕組み

※効率よく学習するために人の脳と記憶の仕組みを知ろう！

人の脳の仕組み

- ・必要じゃない情報は記憶しない
- ・使わない情報は忘れる

※人は、常に目や耳から膨大な情報を得て、脳に記憶させる。必要のない情報は消去され、必要な情報は記憶される。この過程が記憶の仕組みである。記憶は、脳の中で情報を整理し、必要な情報を取り出すことで行われる。記憶は、学習の基礎となる。記憶を強化することで、学習の効率が高まる。記憶は、人生を送る上で欠かせない能力である。記憶を鍛えることで、人生が豊かになる。記憶は、未来を築くための鍵である。記憶を大切にすることで、未来が明るい未来になる。

記憶の3プロセス

①「覚える（記銘）」

※符号化：外部の情報を自分の頭に保存できる形に変換

②「覚えておく（保持）」

※貯蔵：符号化された情報を内部の記憶装置に保存

③「思い出す（想起）」

※検索：貯蔵された情報・知識を必要に応じて取り出す

覚える 覚えておく 思い出す

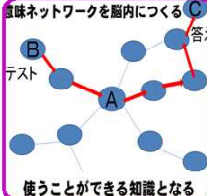


短期記憶

- ・脳の短期貯蔵庫に記憶
- ・覚えやすいが忘れやすい
- （数秒～数分）

長期記憶

- ・脳の長期貯蔵庫に記憶
- ・覚えにくい忘れにくい
- ・工夫が必要・検索できる



※5感から入ってきた情報の中で、興味を持ったものや必要と感じた情報だけ短期記憶庫に保存。（記銘）しかし、情報は次々にやってくるので長く短期記憶庫に保存させておくことはできない。そのため、必要な情報は大容量の長期記憶庫へと送らなければならない。長期記憶庫へは保存させるにいが、くり返すことで忘れにくくなる。（保持）記憶した情報は、リンクさせることで検索しやすくなるので、思い出しやすくなる（想起）

脳内にネットワークをつくるためには？

- ごろあわせ ・歴史の年号など
- 単体で覚えにくい ・漢字の読み → 漢字の書き
- ・英単語を見て英単語を書く（△）
- ・日本語を見て英単語を書く（○）
- 問題を解きながら覚える。
- ・一問一答 問題 → 答え
- ・問題を解いて間違えた問題をできるまで復習
- パターン化して覚える ・英語の不規則動詞の変化等

①「覚える（記銘）」

5感を使え

※5感（目耳手口鼻）は、脳と直結している。5感を使って脳を刺激するほど記憶しやすい。



関連づける

※単語単体のみ覚えるより、意味づけなどを行いながら覚える方が記憶しやすい。

一問一答式で覚える（文→単語）（文←単語）

20	1年中最も多い日のおおむねの気温。最も多い月の平均気温は約何度？	20	全量記憶
21	平均気温の最も低い日のおおむねの気温。最も少ない月の平均気温は約何度？	21	ランダム記憶
22	最も多い月の平均気温は約何度？	22	ランダム記憶
23	最も少ない月の平均気温は約何度？	23	ランダム記憶
24	最も多い月の平均気温は約何度？	24	ランダム記憶
25	最も少ない月の平均気温は約何度？	25	ランダム記憶

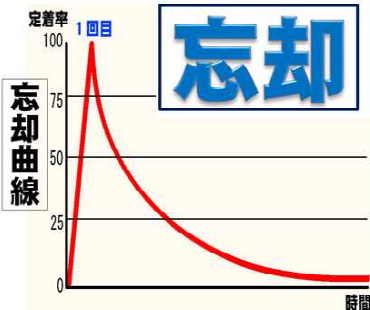
語呂合わせ

- 平安京遷都
- 鳴くよグイス平安京
- 794年
- 2の√
- 1.41421356
- 一夜一夜に人見ごろ

② 「覚えておく（保持）」

※人の脳は使わない記憶や重要でない記憶は、時間とともに消してしまうようにできている。せっかく学習した内容を忘れてしまうのは無駄でしかなく、もったいない。

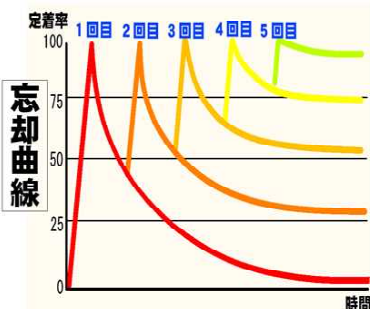
繰り返せ



忘却

※重要でないと感じている記憶は、一度覚えてただけでは右の図のように急激に忘却されていく。

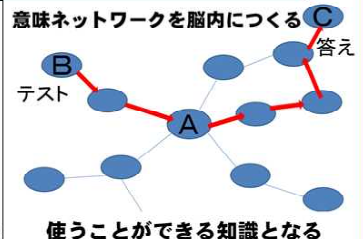
※確実に保持するためには、うろ覚えになった頃に、復習することが大切である。完全に忘れたら、また、覚える必要があるが、うろ覚えだと思いつく作業ですむので時間もおかからない。



③ 「思い出す（想起）」

※いかに膨大な情報を記憶をしても、いざというときに使えなければ意味がない。そこで、脳に記憶した情報どうしをリンクさせ、ワードから**検索**できるように情報を知識化させなければならない。

リンクさせる



問題を解きっぱなしにせず、解決するまでやり直せ

※テストの解答の時、知っていたのに思い出せなかったと悔しがったことがありますよね。そして、そのままに置いて、また、同じ問題を解けずに同じ思いをくり返したことはありませんか。それは、記憶しているのに引き出す訓練をしていないのが原因です。できなかった問題をできるまでやり直したり、問題集などで似た問題に取り組んだりすることで記憶した情報にリンクがかり、検索しやすくなり、テストなどで想起できるようになるのです。

新研究をフル活用しよう!

※新研究は、受験勉強を効果的に行うことができるように工夫された参考書&問題集です。しっかり活用し、受験に向けて実力をつけていきましょう。

解説のページ

3 アジア州

中国の社会や経済発展のようすと問題点を考えよう。

1 東アジア・東南アジア

中国

- 人口世界一 → かつて一人っ子政策で人口を抑制。漢族(漢民族)が約9割。
- 工業...沿岸部に経済特区を設置。
- 課題...経済格差の拡大や環境問題の発生、急速な高齢化。

東南アジア

- 農産物の米の輸出量は世界有数。プランテーションで天然ゴム、パナナ、アブラヤシを栽培。
- 東南アジア諸国連合(ASEAN)を結成。
- 米の生産と輸出

おもな農業分布

中国の気候と地形

中国の人口と民族

中国の経済と社会

中国の政治と外交

中国の文化と伝統

中国の地理と気象

中国の歴史と現代

中国の未来と展望

問題のページ

3 定着チェック

基礎をたしかめる問題

1 東アジア・東南アジア

(1) 下のA-Eの地形名を、次の□から選べ。

チベット高原、ヒマラヤ、インドシナ半島、メコン川、長江

(2) アジアの東部や南部の気候に大きな影響をあたえている、夏と冬とで風向きが逆になる風を何というか。

【季節風(モンスーン)】

(3) 右のグラフ中のXにあてはまる民族を何というか。

【漢族(漢民族)】

(4) 中国で、かつて人口増加を抑制するために行われていた、生まれる子どもの数を制限する政策を何というか。

【一人っ子政策】

(5) 東南アジアの国々で構成される、経済や政治などでの地域協力を目的とする組織の略称を、アルファベットで書け。

【ASEAN】

(6) 東南アジアなどで植民地時代に開かれた、右の写真のような大規模な農園を何というか。

【プランテーション】

インプット 解説のページでは、重要語を覚えたり、解き方を理解したりします。問題を解いていくためには、まず、必要な知識や技術を身につける必要がありますので、しっかり取り組んでください。

アウトプット 問題のページでは、身につけた知識や技術を実際に使うことができるかを試していきます。出来なかった時は、もう一度、覚え直したり、理解し直し、再度出来るかを試しましょう。