

「勉強は、時間ではなく量が大事です」

じっくりと理解しながら、時間をかけて勉強をしよう、という人がいるならば、それが本人の自己満足や趣味の勉強であれば良いですが、期限を定めた資格勉強や受験の場合は、成功する確率を高められません。あくまでも、どれだけたくさんの量を単位時間内にこなすことができるか、これがすべてです。ゆえに、勉強を始める前に、「今回はこれだけを済ます」という強い信念をもって行なうことがもっとも大事です。「11時には寝るからそれまで勉強しよう」という考えをもってしまうと脳が甘えてしまいます。

短い時間内に多くの量の勉強や仕事をするには、かなり集中しなければできません。また、文字を読むスピードも重要になってきます。勉強するときに重要なところ (Key Word) を書き出すか、下線を引いておくという作業は、あくまでも直後の復習のためであり、将来、勉強するときのためにまとめておこう、などと悠長な気持ちでノートを作っていては、記憶に残すことはできないでしょう。勉強で一番大事なのは、その直後の復習です。

記憶の定着は、復習をすることがもっとも効果的であることは医学的に認められています。しかも、一度読んでから、すぐに数分程度の復習をすることで、その効果は最大化できるともわかっています。復習を繰り返す、練習問題を行う、これらの方法で、記憶はしっかりと定着していき、脳の引出しの中にきちんと整理されていきます。ゆえに、それを取り出すときに、簡単に、素早く、正確に取り出すことができるのです。これは、試験の成績を上げるもっとも有効で確実な方法です。

永田 良一

“The volume of a study is important, not its duration.”

Some people think of studying as taking time and understanding. This is ok when the studying is for self-satisfaction or as a hobby, however, in the case where you time is an issue, such as studying for an exam or certification, it is difficult to succeed. It becomes about how much volume of study you can do in the limited time. Thus, before starting studying, it is important to understand how much time you have to complete the studying. If you think of studying until 11 pm, for example, because you go to sleep at 11, your brain will be spoiled.

You have to concentrate to digest a large volume of study or job in a short

time. Also, speed of reading is important. It is useful to write down key words or underline important points, and it is impossible to memorize if you take only leisurely notes. The most important part of studying is to review immediately.

It has been scientifically proven that reviewing is the most effective way to establish memories. Moreover, it was discovered that the effectiveness is maximized when it is reviewed minutes after reading. Memories are established firmly by repeated review and exercising problem-solving, and the memories are organized into drawers in the brain. Thus, it is possible to evoke memories easily, quickly and precisely. This is the most effective and certain way to improve performance.

Ryoichi Nagata, MD, PhD