

記憶の定着率

保健班：木村優斗, 田邊律, 辻村都倭

1. はじめに

高校入試や大学入試また、社会に出ても暗記を強いられることがある。書いて覚える、音読するなど、様々な暗記の方法が存在しているが、果たしてどの暗記の方法が一番効率よく記憶を定着させることができるのか疑問に思い調査した。

2. 実験方法

9人に毎日10分（1週間で70分）英単語を暗記してもらい、何個覚えることができるかテストする。さらに一週間後にもう一度テストを行い一回目との点数の差を出し忘却数を調査する。

《実験1》

「書く・見る・話す」の3グループに分かれて点数を比較する。

《実験2》

実験1から1週間後同じ英単語テストを行い、忘却数と記憶の定着率を調べる。

3. 予想

見るは1回目のテストでは点数が高いが、忘却数は多くなってしまったため2回目の点数は低くなると予想する。書くは1単語にかける時間が長くなってしまったため点数はあまり伸びないが書く感覚が残るので忘却数は少ないと予想する。話すは書くより点数は低く忘却数も多い。また見るよりは点数は高く忘却数は少ないと予想する。

4. 実験結果

《実験1》

見る	A	45	B	31	C	54
書く	D	45	E	38	F	80
話す	G	77	H	79	I	62

《実験2》

見る	A	35	B	22	C	40
書く	D	36	E	30	F	70
話す	G	72	H	73	I	58

*実験に書かれている数字は被験者の点数である。

《実験のまとめ》

・平均の正答率

見る	54.0%	書く	54.3%	話す	70.7%
----	-------	----	-------	----	-------

・平均の忘却率

見る	25.7%	書く	17.9%	話す	6.85%
----	-------	----	-------	----	-------

5. 考察

話すと比較的点数が高く忘却率も低いことから記憶に最も適しているといえる。書くが予想より忘却率が高く、また点数にバラつきがあり個人差が大きいといえる。

見るは全体的に点数が低くまた、忘却数が多かったので効率が悪いといえる。

結果から暗記し、定着させるのに最も効率的であるのは話すであるということがわかった。

6. 参考文献

短時間の運動で記憶力が高まる

—ヒトの海馬が関連する機能の働きが10分間の中強度運動で向上!—

<https://www.tsukuba.ac.jp/wt-content/uploads/170117soya-1.pdf>