

## 続・単語の覚え方（秘伝）

※ これは「単語の覚え方（秘伝）」を実際に試してみた人だけに有効です。

「単語の覚え方（秘伝）」の続きを紹介します。以下の方法で無理なく覚えていってください。ただし、この方法も秘伝なので、他言無用です。

「単語の覚え方（秘伝）」を実際に試してみた人は、  
　　＜覚えやすいものと覚えにくいものがある＞  
という非常に大切なことを自分の身をもって経験したはず。そしてこれは人それぞれ違いますね。だから、自分でそれを確かめてみるしかないのです。そのために、  
　　基本姿勢： とにかく**全体**を数多く「**通す**」こと。  
が必要なのです。  
この姿勢は変わりません。ですがここで、自分にとって頭に入って来にくいものに出会ったときに、次のようにしてみてください。

続・基本姿勢： 頭に入って来やすいように、**脳を助けてあげる**。  
脳は記憶のきっかけを求めています。その**きっかけ**を、自分から**いろいろと作ってあげて**いってください。じーっと机についたままで、全部頭に入れようとしても、脳は疲れてしまいます。脳は変化（刺激）がないと反応が悪くなるのです。

実践例： ・**イメージ**する。  
その単語が使われる状況（場面、人物、色、形、音、味、におい、など何でも！）を、その単語を覚えようとするときにいつも強く思い描いて、その**単語とある特定の状況を強く結びつけやすいように**してあげる。  
→ そうすれば、記憶できるだけでなく、その状況に出会ったときにも、その単語が自分で使えるようになります。  
・**身体**を使う。  
その単語を覚えようとするときに、**必ず同じ動作**をして、**強く印象付けやすいように**してあげる。動作は何でも構いません。右手を挙げる、鼻をつまむ、立つ、壁ドンをする、……。指を動かすだけでも違います。（TOEICを受けている最中でも、例えば Part 4 のリスニングを、指を折って数えながら聞くだけで、記憶の残り方は格段に違います。）  
→ そうすれば、その動作から記憶を引き出せるようになります。  
身体を動かせば全身の血流もよくなり、脳の働きもよくなります。

以下は、「単語の覚え方（秘伝）」のときと全く同じです。

注意点： 英単語暗記のために、時間を割いて、机について**勉強しないこと！**  
一度に何十分も掛けて、**単語だけを覚えよう**としないこと！  
ある1つの単語だけに**長い時間をかけないこと！**  
忘れることは素敵なことです。**覚えていないことを気にしないこと！**

記憶の性質： 「忘却曲線」を思い出してください。何度も出会えば、必ず、覚えられます。50分の練習を1回よりも、**5分の練習を10回**の方がはるかに記憶に残ります。**今の自分に必要なものから**、必ず、記憶に残っていきます。

Enjoy your learning process!