

ヴェリタス学習会通信 113

予定表カレンダー →



令和8年8月の予定

- ・月曜日 8月3・10・17・24・31日 大安公民館1階研修室 18:30～21:00
- ・火曜日 8月4・18・25日 員弁老人福祉センター1階会議室3 18:00～20:30
11日 ヴェリタス事務局 18:30～21:00
- ・水曜日 8月5・12・19・26日 ヴェリタス事務局 18:30～21:00
- ・木曜日 8月6・13・20・27日 北勢市民会館1階リハーサル室 18:30～21:00

藤原文化センターは休止中です。水曜日はヴェリタス事務局で開会しています。

ヴェリタス事務局の所在地は、511-0261 いなべ市大安町丹生川上650-1です。

丹生川上集会所（旧丹生川上児童館・教育集会所）内です。

警報が出ている場合は休会にします。いつもその会場に来ている方にはLINEなどでお知らせいたしますが、不安な場合はお問い合わせください。



連絡先

ヴェリタス学習会担当まつみやの携帯電話番号：090-7696-0189（+メッセージも可能）

メールアドレス：npoveritas@gmail.com

LINE ID：m9s0bay（4文字目は数字のゼロです）

Facebookの「松宮 卓」に友達申請していただければMessengerが使えます。

メールやLINE登録をしていただいた方には、それを利用して休会連絡を行います。手数料削減協力のため、できる限りご登録ください。LINEを利用して、宿題等の画像を送ってくる子もいます。自分でできるところまでやって送ってもらうと、効果的な返信ができます。



Zoomなどの会議ツールを利用しませんか



利用が広がっているZoomクラウドミーティングやSkype, Facetime, Google Meetなどを利用して学習しませんか。興味のある方は、ご相談ください。

（画像は生成したもので、実在の人物ではありません）

以前につくった英語の名詞と名詞系語句についての中学生用のファイルを上げました。右のQRコードか下記のURLからご覧になれます。

<https://www3.cty-net.ne.jp/~veritas/info25/noun01.pdf>



視覚だけでなく聴覚や他の感覚も利用して学習を

最近は多くの人と会って名刺交換をすることと、老化が相まって、人の名前を覚えられなくなってきました。

知っているはずの人の名前が出てこないのです。

私は目で見える**視覚**情報を中心に物事を覚えてきました。納得して理解する情報ではなく、人の名前などの単純な情報は、耳で聞いただけでは、すぐにどこかへ飛んで行ってしまいます。名刺を見たり、実際に書いてみたりした**文字情報**を目に焼き付けて覚えておく感覚でした。

人の名前は、やはり、その人の顔を見て、実際にある程度の時間話をした人の方が記憶に残りやすいですね。その際に、会話の中でその人の名前を呼び掛けに使ってみると、さらに良いですね。

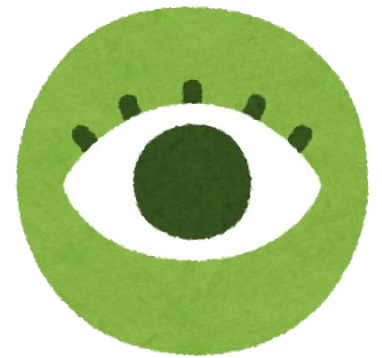
皆さんは、テストで点を取るために、記憶に残りやすい方法を日々、試していると思います。その参考になる情報を紹介します。



1. 視覚（目で見ること）

人間の脳の大部分は視覚情報の処理に割かれており、最も強力なインプット源の一つです。

- **特徴:** テキスト、図解、グラフ、色、映像など。空間的な配置や全体の構造を瞬時に把握するのに優れています。
- **効果的な使い方:** 文字を読むだけでなく、自分でマインドマップや図解を描く、重要な部分に色を塗るなど、情報を「ビジュアル化」すると記憶に残りやすくなります。



2. 聴覚（耳で聞くこと・声に出すこと）



言葉の響きやリズム、論理的な流れを追うのに適した感覚です。

- **特徴:** 講義を聞く、音声配信（ポッドキャスト）を聴く、自分で音読するなど。
- **効果的な使い方:** 単に聞き流すよりも、「**自分の声で音読**する（セルフ解説）」のが強力です。**耳と口を両方**使うことで、脳が「これは重要な情報だ」と判断しやすくなります。

3. 体感覚（体を使うこと・動かすこと）

触覚や筋肉の動き（運動感覚）を伴う学習です。

- **特徴:** 手で文字を書く、実験をする、実際にモノを組み立てる、歩きながら覚えるなど。
- **効果的な使い方:** タイピングよりも**手書き**の方が、手の細かい筋肉を使うため脳の記憶領域（海馬）が刺激されることが分かっています。また、**ジェスチャー**を交えながら暗記するのも効果的です。

最も効率的なのは「感覚の掛け算」

脳は、1つの感覚だけで入ってきた情報よりも、「視覚 + 聴覚」や「視覚 + 体感覚」のように、複数のルートから入ってきた情報をより強く結びつけます。これを「二重符号化理論」や「マルチモーダル効果」と呼びます。例えば、単語を覚えるときの効率の差を見てみましょう。

学習方法	使う感覚	記憶への定着度
目で見るだけ	視覚のみ	⚠️ 低い（忘れやすい）
声に出して読む	視覚 + 聴覚	📈 高い
手で書きながら、声に出して読む	視覚 + 聴覚 + 体感覚	🚀 圧倒的に高い

効率アップのワンポイント：アクティブリコールとの組み合わせ 見たり聞いたりする（インプット）だけでなく、学んだ後に「何も見ずに図を描いてみる」「自分で自分に口で説明してみる」といった思い出す作業（アクティブリコール）に感覚を取り入れると、脳の神経回路がさらに強化されます。

試してみても？（実例の提案）

複数の感覚をフルに活用する具体的な勉強法として、日々の学習にすぐ取り入れられる **3つの実践的なアプローチ**を紹介します。

どれも単に「見るだけ」「聞くだけ」の受け身の勉強から脱却し、脳の記憶回路をトリガー（起動）させる強力な方法です。

1. 「セルフ講義」ノート術（視覚 × 聴覚 × 体感覚）

教科書や参考書を読んだ後、「自分が先生になったつもりで、誰もいない部屋で授業をする」という方法です。

- **ステップ 1（体感覚 + 視覚）**：真っ白な紙やホワイトボードを用意し、今学んだ内容の「要点」や「キーワードのつながり（矢印など）」を手書きで大きくガシガシ書き殴ります。きれいに書く必要はありません。
- **ステップ 2（聴覚 + 視覚）**：その図や文字を指差しながら、「つまり、ここがこうなるから、次にこれが起きるんだよ」と声に出して解説します。



なぜ効くのか？ 「手で書く（体感）」「自分の図を見る（視覚）」「声に出す（聴覚）」「自分の声を聞く（聴覚）」がすべて同時に行われます。さらに、他人に説明しようとすることで、自分がどこを理解していないかが一発で明らかになります。

2. 動きながらのアクティブ音読（体感覚 × 聴覚）

じっと机に座っていると集中力が切れる時や、暗記モノ（英単語、歴史の用語、国語の漢文や古文など）に特に効果的な方法です。

- **具体的なやり方:** 単語帳やノートを持ち、部屋の中をゆっくり歩き回りながら、テンポよく声に出して読み上げます。
- **さらに効果を高めるコツ:** 言葉の意味に合わせて身振り手振り（ジェスチャー）を交えたり、リズムに合わせてステップを踏んだりします（例：原因を言うときに左手を出して、結果を言うときに右手に出す、など）。

なぜ効くのか？ 歩くという運動によって脳の血流がアップし、記憶を司る「海馬」が活性化します。また、体の動き（ジェスチャー）と記憶がリンクするため、「あのとき右手を動かして覚えた言葉だ」と、テスト本番で思い出すフック（引っかかり）が増えます。

3. デジタル音声を活用した「追っかけ再生」学習（聴覚 × 視覚 × 体感覚）

教科書の音読音声や、自分で要点を録音したタブレットやスマホのボイスメモを活用する方法です。

- **ステップ 1（聴覚 + 視覚）:** 音声を聞きながら、同時にテキストのその部分を目で追いかけます。
- **ステップ 2（体感覚）:** 音声のスピードに合わせて、今読んでいる文字の場所を人差し指やペン先でなぞりながら進めます。

なぜ効くのか？ 耳からの情報と目からの情報が完全に一致し、さらに指を動かすことで注意力がテキストに100%固定されます。タブレットやスマホを見ながらの「ながら聴き」に比べて、脳への染み込み方が全く違います。

おすすめの組み合わせスケジュール

これらの感覚ブレンド勉強法を、いつもの学習に以下のように組み込むとルーティン化しやすくなります。

時間帯・タイミング	実践する勉強法	使う感覚
勉強のスタート（5～10分）	前日の復習を歩きながら音読	体感覚 + 聴覚
メインの学習時間（30～40分）	テキストを指でなぞりながら精読	視覚 + 体感覚
勉強の締めくくり（10分）	今日学んだことをホワイトボードでセルフ講義	視覚 + 聴覚 + 体感覚

まずは、今日の勉強の最後に「裏紙に図を描きながら、1分だけ声に出して自分に説明してみる」ことから始めてみてください。それだけで、明日覚えている確率がグッと上がります。