

英単語の効率的な覚え方を解説（1日30分でOK）

脳が記憶するときの「パターン2つ」とは

私たちの脳はどうやって情報を覚えているの？

英単語の覚え方の解説の前に、「脳の記憶」について少し考えてみよう。
ぼくたちの脳が記憶する方法には、大きく分けて2つのパターンあるんだ。

脳の記憶パターン

1.感情と結びついた記憶

例:部活の大会で優勝した、大けがで手術した、志望校に合格したなど

2.何度も見たり聞いたりして覚えた記憶

例:自分の家の住所、親の電話番号、かけ算の九九など

1の記憶は、一度経験しただけで忘れられない記憶になるよね。
逆に、2の記憶は、何回も同じ情報にふれることで、やっと覚えることができるんだ。
ここで大事なのは、2のパターンの「何度もくり返して覚える」というポイント。
これから説明する英単語の覚え方は、このポイントを効果的に使っているんだ。

英単語の覚え方

では、分かりやすく説明するためにこんな状況を考えてみよう。

- ・ 1週間後に英単語のテストがある
- ・ テスト範囲は英単語100個
- ・ 単語学習に使える時間は1日30分

それでは英単語を覚えるための具体的なステップを説明するよ。



ステップ1：覚えていない単語を見つける

テスト範囲の英単語100個をチェック

ここでやるべきことはただ一つ、自分が覚えていない単語を見つけること。

なぜなら、覚えている単語の復習は時間のムダになってしまうからね。

テスト範囲の英単語100個をひとつずつ、「パッとみてすぐに日本語の意味が分かるかどうか？」で「覚えている単語」と「覚えられていない単語」に分けるんだ。

ここから先のステップでは、ここで見つけた「覚えられていない単語」だけに集中して進めていくよ。

ここでは、例えば100個の英単語のうち、知らない英単語は70個だったとするよ。

ステップ2：ひとつずつの単語を発音しながら確認

覚えていない単語の理解

覚えていない70個の英単語をみつけたら、次はその単語の日本語での意味と、発音を一度、ひとつずつしっかり確認していこう。

ここで重要なのは、英単語の日本語の意味だけじゃなくて、「単語の発音」も確認すること。

ぼくたちの脳は「読めない言葉は覚えられない」と言われているんだ。

だから、発音できるようにしっかり練習しよう。

ステップ3：1日に何度もくり返す

ステップ2までが終わったら、あと残るは「覚える作業」なんだけれど、実はここが一番大事なところだよ。

やり方を間違えると、せっかくの努力がムダになってしまうから注意しよう。

それでは詳しく説明するよ。

最初に単語学習は1日30分と決めたことを思い出そう。

みんなならこの30分をどう使うかな？



人それぞれ考えはあると思うけど、ここでオススメするやり方はこんな感じだよ。

1日30分で英単語を覚えるオススメの方法

- ・ 30分を6分×5回に分けて、1回6分の単語学習を1日5回行う
- ・ 1つの単語にかける時間は数秒(70個×5秒で約6分)
- ・ 朝起きて1回、学校で1回、晩ご飯の後に1回…など、すき間時間をうまく使う
- ・ まずは英語⇒日本語に集中し、単語のスペルは後にする

時間と回数の分け方は自分の好きなようにアレンジしてOK。

単語学習の方法も「読んで覚える」のか「書いて覚える」のかは、人それぞれ向き不向きがあるので、自分に合ったやり方をみつけよう。

大事なことは1日の中で何度もくり返すことだよ。

1日に何度もくり返すことで、「何度もくり返して覚える」脳のパターンを利用するんだね！

ステップ4：テスト前に再確認

「覚えたつもり」を防ごう

しっかり覚えたはずなのに、いざテストになると思い出せなかった…。

こんな経験をしたことがある人は意外と多いんじゃないかな。

こうならないためにやるべきことはただ一つ。

「テスト本番の前に自分で予行テストをすること」だよ。

本当に覚えたかどうかをテスト前に再チェックすることで、「実は覚えられていない」単語を見つけることができるよ。

この「再確認」のときには、ステップ1の「覚えていた単語」も念のためにチェックするとさらに安心だよ！



英単語の効率的な覚え方

まとめ

- 「何度もくり返して覚える」脳の記憶パターンを利用しよう!
- ステップ1:覚えられていない単語を見つけよう
- ステップ2:単語をひとつずつ、一度確認しよう
- ステップ3:短い時間の単語学習を1日に何度もくり返そう
- ステップ4:テスト前に再確認の予行テストにチャレンジしよう

