

勉強効率を上げる方法

宮城県仙台第三高等学校 28班

1. 背景と目的

・私たち三高生は文武両道を目指している人が多く、部活では夜遅くまで練習をし、学習面では課題が多く出て、他に勉強する時間を取ることが難しいため短い時間で効率の良い勉強法を見つけたい

・今まで自分が行ってきた覚え方や勉強法よりももっと記憶に残る方法があるのではないかと考えた。

2. 材料と方法

勉強効率の定義
⇒**記憶力**

暗記に効果的な色はあるのか？

色が私達に与える影響を調べてみた

赤色⇒エネルギーを感じさせるアクティブな色で元気ややる気が芽生えたり、気分が高揚したりする。

青色⇒澄んだ色で気持ちを落ち着かせたり、集中力を高めたりする。

○実験
色が記憶力に与える影響について、実験を行い調べる。⇒今回は**赤**と**青**の2色

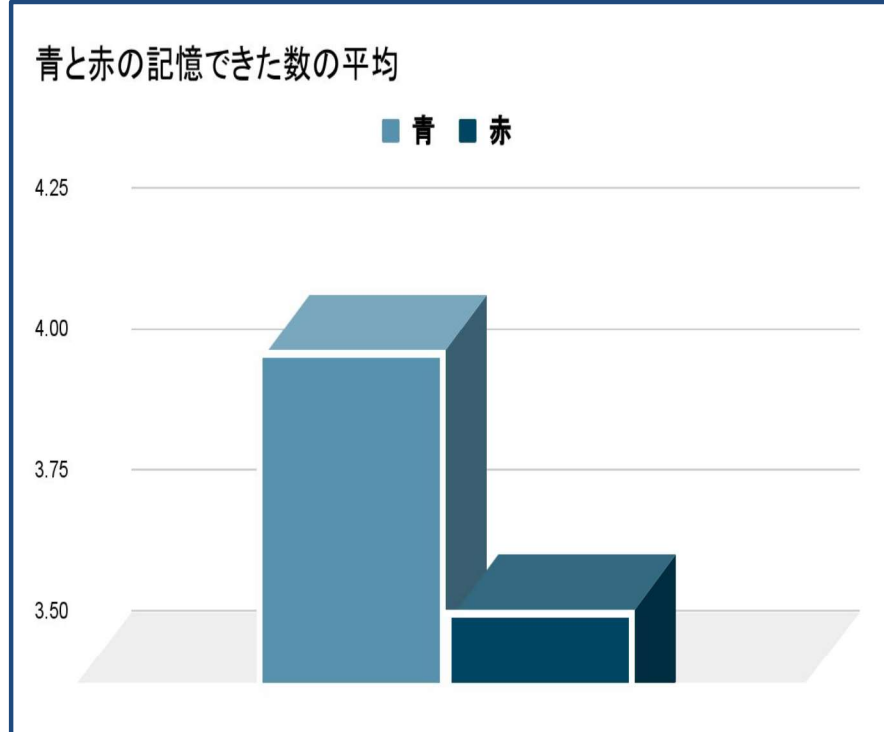
①中学生で学習する簡単な英単語を**赤青**それぞれ50単語ずつフラッシュカードに書く

②**赤青**それぞれ10単語ずつランダムに被験者に5秒間隔で見せる

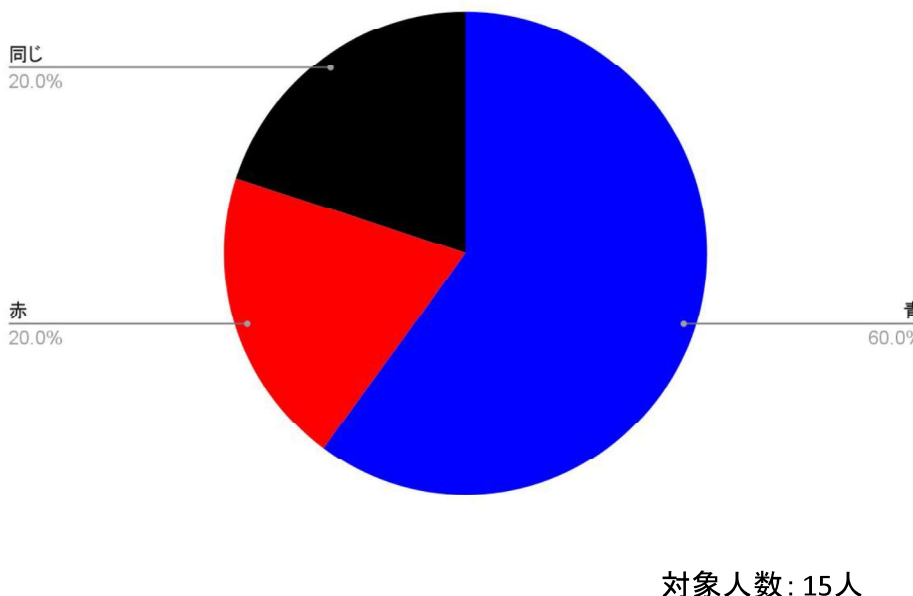
③被験者に覚えている単語を1分間ですべて書き出してもらう。

④覚えていた単語はどちらの色が多いか調べる

3. 実験の結果



青と赤の多く覚えられた人割合



4. 結果・考察

実験を行った結果、**青文字**で書いたフラッシュカードの方が記憶に残りやすかった。先行研究から**青色**は気持ちを落ち着かせる色であり、それに対して**赤色**は気分が高揚する色なので、記憶力を上げるには冷静さを保つ**青色**のような色が効果的である。

参考文献

- 高木 浩一(2018)「初頭効果と新近効果とは？」
- 仲 真紀子(2007).「感情と記憶」
- 山脇 恵子(2010).「史上最強カラー図解 色彩心理のすべてがわかる本」ナツメ社.