

～ニモニックノートの使い方～

- ① 1 番左端の日付が今日の日付です。
その日をスタートとして日付順にリフィルを並べ替えます。
- ② ノートの半分に問題を記入、半分に答えを記入する等し覚えたい事を書きます。
- ③ 右へ続く日付のタイミングで復習を繰り返します。
勉強をしたらその日の内にもう一度復習、翌日にも、2 日後にもといった具合に。
- ④ 復習をしたら日付にチェックをします。
- ⑤ 毎日 1 日分の記入が終わったら、ページを戻りながら復習をします。復習の目印は今日の日付！今日の日付にチェックできていない学習内容の部分を繰り返し復習します。



今日の日付

チェックを忘れずに！

復習をする日付け
薄い緑がついた日がおすすめの復習日。
覚えるのが苦手な人は他の日も復習！

1 日分として、覚えたい事を記入します。

memo:	word:	idiom:	sentence:
○ 01/01 01/07 01/14 01/21 01/28 02/04 02/11 02/18 02/25 03/01 03/08 03/15 03/22 03/29 04/05 04/12 04/19			
○ memory (n)			記憶
○ ex.			bring back memories
○ 学ぶ、習う			learn (v)
○ syn.			study
○ mnemonic (a)			記憶を助ける
○ 反復して勉強する			learn by repeating
○ 断食			fast (n)
○ cf.			breakfast=break(終る)+fast
○ 私は英語を5年勉強している。			I've been studying English
○ (今も勉強してて、今年で5年になる)			for 5 years.
○			{ 勉強し続けている。have been ~ ing }
○ 01/02 01/09 01/16 01/23 01/30 02/06 02/13 02/20 02/27 03/06 03/13 03/20 03/27 04/03 04/10 04/17			
○ onset of a cold			カゼの兆候
○ fiasco (n)			失敗 (イタリア語のピン)
○ cf.			{ ペニスのガラス職人が失敗作を日用品にとっておいたことから }
page: -	-	- 01 -	refill A5 3days 5mm

必要に応じて、ページを記入できます。

通し番号。並べ替えをする時等に便利です。

一度覚えた事で、時間がたつと忘れてしまうことがあります。長期記憶として忘れにくくする為には忘れる前に復習を繰り返す事が効果的です。いつ、何回、復習を繰り返すと記憶に効率よく定着するかといった研究データなどもあります。このノートはそんな考えをもとにしています。

薄い緑色の枠の日付は、勉強をしたその日、1 日後、2 日後、1 週間後、3 週間後、5 週間後、9 週間後のタイミングで繰り返し復習ができるように日付けが書かれています。忘れやすいと感じた場合は、それ以外の日にも復習を繰り返すようにしてください。右端の日付に到達する頃には反復学習により学習内容を記憶できているでしょう！記憶できなかった事は再度ノートに書いて繰り返し学習をしてみてください。

一日に覚えようとする項目は、7～10 項目位までが良いでしょう。項目が多いと復習に多くの時間が必要になってしまいます。ノートは単語だけでなくフレーズや文法もまとめてみましょう。