

2026 #000

memo:

Q 2 6 m m d d

(01/01)

(01/01)

(01/02)

(01/03)

(01/04)

(01/05)

(01/06)

(01/07)

(01/08)

(01/22)

(02/05)

(02/19)

(03/05)

(03/19)

(04/16)

For Goodnotes app
mnemonic notes
長期記憶へ定着させるデジタルノート

A5 : 10 ライン ×365 日分

～使い方～

【準備】

- ①ダウンロードしたPDFフォーマットをGoodnotesアプリにインポートします。
- ②ノートの一番左端にある日付が今日の日付です。ここから学習を始めます。

【学習内容の記入】

- ③例えばノートの左半分に問題、右半分にその答えを記入し学習を進めます。
明日以降の日付の欄に先に進んで書き込んでも大丈夫です。

【繰り返して復習】

- ④復習のタイミングは、勉強したその日、翌日、2日後といったように右へ進む日付のタイミングで繰り返し行います。
- ⑤復習箇所の見つけ方はGoodnotesの虫眼鏡マーク（検索）を使います。今日の日付を入力して検索するとその日付がハイライトされます。過去に学習した範囲も含め、復習するタイミングに当てはまる部分が全てハイライトされるのでその部分を復習します。
- ⑥復習する場所を検索したあとは、検索後の画面で「<」や「>」のマークをタップすると簡単に移動できます。
- ⑦復習を終えた日付にはチェックマーク等の目印を書きます。毎日その日の日付を検索し、チェックがついていない部分（=まだ復習が終わっていない部分）を繰り返し学習することで、効率的な記憶定着が期待できます。

⑤復習箇所の検索方法 例：2025年1月2日 ➔ Q 250102

③ 覚えたい 事を記入	②今日の日付 西暦・通し番号 2025 #0000	⑦チェックを 忘れずに！	④復習をする日付 薄い色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！
Q 25 m m d d			

memory (n)	記憶
○ ex.	bring back memories
○ 学ぶ、習う	learn (v)
○ 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) (01/03) (01/04) (01/05) (01/06) (01/07) (01/08) (01/09) (01/23) (02/06) (02/20) (03/06) (03/20) (04/17)	
onset of a cold カゼの兆候	
fiasco (n) 失敗 (イタリア語のピン)	
○	cf. [ガラス職人が失敗作を日用品にとっておいたことから]

右端の日付に到達する頃には、反復学習により長期記憶として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てみてください。

最初は、1日に覚えることを7つくらいまでにして、勉強を進めることをお勧めします。