

トレーニング  
その4

## 折り紙

折り方の手順や手先の動かし方の記憶力を鍛えます。集中力が上がり、達成感も得られます。また、形作りをしながら左右対称を意識することもできます。



トレーニング  
その5

## 言葉遊び

- ・「あ」のつく言葉集めや最後に「か」のつく言葉集め、逆さ言葉遊び。
- ・言葉の中の動物さがし  
例：「さいふ さいふ さいふの中には何が？」「さい」
- ・文字の並び替え。  
例：り・す・ま・く・す→くりすます
- ・しりとり、なぞなぞ
- ・スリーヒントクイズ  
例：「二人で遊ぶよ。片手を使うよ。合図の後力比べをするよ。答えは何?」「腕相撲」

トレーニング  
その3

## 動き遊び

- 遊びながら動作の記憶力を鍛えます。
- ・まねっこ遊び  
「♪まねっこ、まねっこ、なあに?」などのリズムで動きを模倣します。
  - ・手拍子やボディパーカッション  
動作でリズムを表現します。いくつか組み合わせて応用するのも楽しいです。
  - ・空書き  
文字を空中(机上)で書き、それを見ながら書き順と形を覚えていきます。



トレーニング  
その1

## おもちゃのコップ

- 2～5個の紙コップのうち1つにおもちゃを入れて移動させ、どのコップにおもちゃが入っているかを当てる遊び。
- 位置の記憶力はカルタやトランプゲームの神経衰弱でも鍛えられます。



トレーニング  
その2

## 後出しじゃんけん

- 「後出しじゃんけん、じゃんけん、ポン(大人が先に出す)、ポン(子どもが勝つように出す)」といった遊びです。テンポを変えたり、負けるように後出しする負けじゃんけんや足でグー・チョキ・パーを表現する足じゃんけんにしたりして挑戦しましょう。



# 子どもの学びに欠かせない 記憶は生活の要 記憶力アップに挑戦

お子さんが日常生活の中で、頼まれたことをすぐに忘れてたり、どんなに頑張っても集中して勉強に取り組めなかったり…ということはありませんか。

記憶には、聞いた記憶、見た記憶、経験の記憶などがあります。私たちは、無意識に音声やイメージを一時的に記憶にとどめながら考え、生活しています。この記憶の情報処理能力を「ワーキングメモリ」といい、子どもにとっては学ぶ力の重要な側面です。

記憶力アップのトレーニングに挑戦しながらワーキングメモリを発揮し、子どもたちの生活力・学習力アップを目指しましょう。

子育て、発達などで心配なことがあれば、お気軽に下記のほか、保育所・幼稚園、学校に相談してください。

- 学校教育課学校教育係 ☎985-4134
- 福祉課保育幼稚園係 ☎985-4116
- 健康課保健センター係 ☎985-4118
- 子育て支援センター ☎985-4151

**A**

記憶の仕方はみんな同じでなく、覚え方には得意・不得意があります。歌ったり踊ったりして覚える、語呂合わせやストーリーにして意味付けて覚えるなど自分の覚えやすい方法を見つけて、覚えたいものと知識を関連付けながら覚えるまで繰り返ししてみましょう。

**Q**

一般的な覚え方で覚えられないときはどうしたらいいですか。

歴史上の人物など社会の用語は、関係を図式化したり、時代と時代のキーマンやストーリーで覚えたりするといいですね。マンガを読んで知識を増やす子どもも多いです。

アルファベットは、大文字・小文字を読んだり書いたりする、身の周りにある単語から覚える、単語カードにイラストを入れるなど工夫すると覚えやすいです。英文を読みながら、単語の意味と文章中での使われ方を関連付けて覚えることが大切です。

**A**

九九は二の段を例に挙げると、まず九九表を見て答えが2ずつ増えていくことを確認しながら暗唱の練習を繰り返します。その後、式と答えが裏表になっている九九カードを使って習熟

**Q**

学習では覚える内容が多いと思います。九九や英単語、歴史上の人物の覚え方にはどんな方法がありますか。

**A**

「ワーキングメモリ」は「作業記憶」、「脳のメモ帳」とも呼ばれています。暗算や筆算をするときに繰り返し覚える必要のないものを買い忘れないなど学習だけでなく日常生活でもワーキングメモリが働いています。必要不可欠なものです。

**Q**

「ワーキングメモリ」って何ですか。

## 先生教えて 記憶に関する

### Q&A



特別支援教育コーディネーター  
岡田小学校 渡部 孝子 教諭(左)  
岡田中学校 二宮 美紀 教諭(右)