



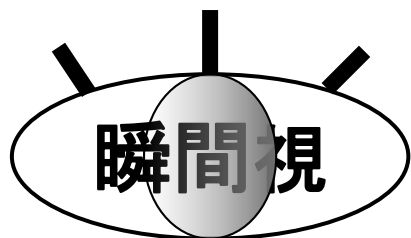
瞬間視を鍛えて ボキャブラリーアップ！

～質の高い暗記方法で学習効率を高めよう～

宮城県仙台第一高等学校

村上明優里

一瞬見ただけで相手や仲間の
位置などの情報を把握する



スポーツをする上で
重要な視覚能力の一つ

英単語や重要語句などの暗記学習に活用できるのでは？

～瞬間視トレーニングを用いて

瞬間視と暗記力向上との関係を明らかにする～

研究の方法

【実験1】

仙台一高の2年生16人（被験者a～p）を対象とする。

①テスト

30秒間で新聞記事を読んでもらい、その直後に記事に出てきた単語を思い出して穴埋め形式で書き出してもらう。

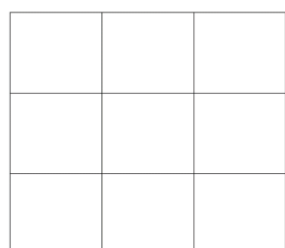
②トレーニング

その日から1週間、3×3マスに0.1秒間だけ現れる数字を覚えて解答する「瞬間視トレーニング」を1日5問行ってもらい。→【図】参照

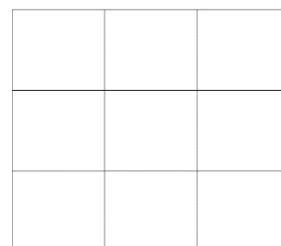
③テスト

①と同じテストを、異なる新聞記事で行ってもらい、トレーニング前後での覚えていた単語数を比較する。

【図】瞬間視トレーニング



3	9	6
7	5	8
2	4	1



解答してください

【実験2】

【実験1】の対象とは異なる仙台一高2年生28人（被験者A~B, α , β ）を対象とする。

①テスト

50個の英単語とその意味が書いてある紙を60秒間眺めた後、覚えている英単語だけ書き出してもらう。

②トレーニング

その日から1週間【実験1】で用いた「瞬間視トレーニング」を行ってもらう。

③テスト

①と同じテストを、異なる英単語で行ってもらい、トレーニング前後での覚えた単語数を比較する。

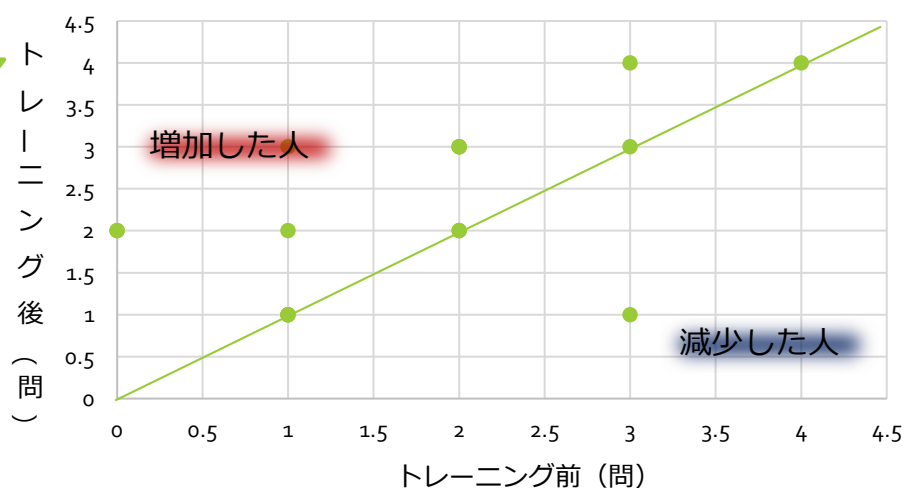
結果

【実験1】 トレーニング前後のテストの正答数とその増減（問）

被験者	a	b	c	d	e	f	g	h
トレーニング前	1	2	3	2	0	0	1	2
トレーニング後	3	3	4	3	2	2	2	3
増減	+2	+1	+1	+1	+2	+2	+2	+1
被験者	i	j	k	l	m	n	o	p
トレーニング前	3	4	1	2	1	1	2	3
トレーニング後	3	4	1	2	1	1	2	1
増減	0	0	0	0	0	0	0	-2

実験1では正答率の変化を調べたところ、トレーニングの前後で被験者全体の正答率は5.6%増加した。

トレーニング前後のテストの正答数の変化

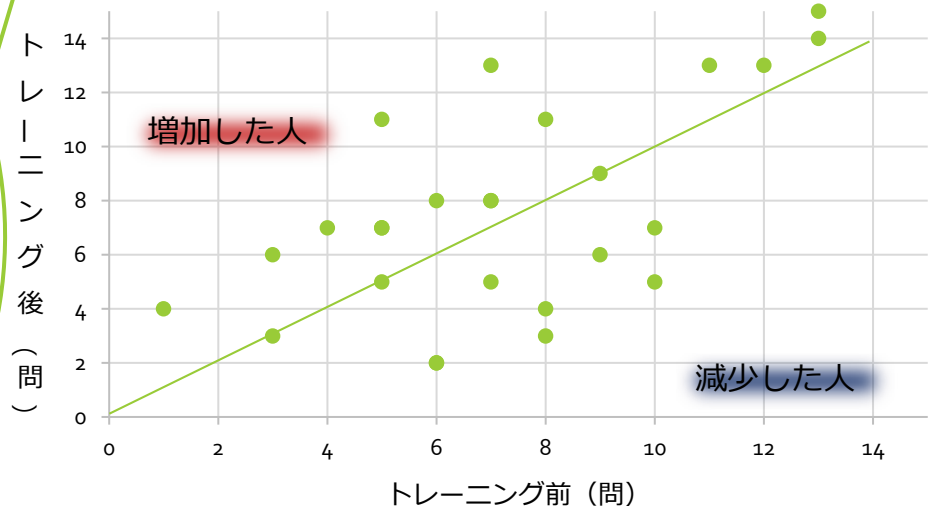


【実験2】 トレーニング前後のテストの正答数とその増減（問）

被験者	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
トレーニング前	13	13	7	10	7	3	7	6	12	5
トレーニング後	15	14	13	5	5	3	8	2	13	7
増減	+2	+1	+6	-5	-2	0	+1	-4	+1	+2
被験者	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
トレーニング前	8	1	3	11	8	6	5	4	5	7
トレーニング後	11	4	6	13	3	2	11	7	7	8
増減	+3	+3	+3	+2	-5	-4	+6	+3	+2	+1
被験者	U	V	W	X	Y	Z	α	β		
トレーニング前	9	10	11	14	5	8	9	6		
トレーニング後	6	7	18	16	5	4	9	8		
増減	-3	-3	+7	+2	0	-4	0	+2		

実験2では、被験者全体に占めるトレーニング前後で正答数が増加した人の割合を調べたところ、60.7%の人の正答数が増加していた。

トレーニング前後のテストの正答数の変化



考察

【実験1】

日本語で書かれた文章中
の単語で検証
→トレーニング前後での
正答率は5.6%上昇

【実験2】

英単語でも効果が現れるかを
検証
→全体の60.7%の人がトレー
ニング前後で正答数が増加

1週間のトレーニングにより、
一瞬にして目で捉える情報量が増えることで
時間内に覚える単語数の増加に繋がったと考える。

苦手とする人が多い世界
史の重要語句などの暗記
学習に大いに役立つと考
えられる。
また、他の暗記科目の勉
強にも活かしていけるだ
ろう。

単語帳に書かれた英単語を順に
見ていくのではなく、複数の英
単語を瞬時に見て記憶して、
暗記学習にかかる時間を短縮
→より多くの英単語を効率よく
覚え、語彙を増やして様々な応
用問題にも取り組めるだろう。

また、瞬間視トレーニングを行っていた
期間に多くの被験者が記憶できた数字の
数が少しずつ増えていると実感していた

→ トレーニングの
効果があった

瞬間視は暗記学習と関係している！

瞬間視を鍛えることで短時間で効率よく**質の高い暗記学習**を
することができるため、**語彙を広げること**に役立ち、**子どもの学
力を向上させること**にも繋がるだろう。

参考文献

*<https://www.gurutto-matsumoto.com/life/yomiuri-matsumotoseibu/news/newspaper-231.html>

*<https://www.hitachi-systems-ns.co.jp/column/144.html>