

音読 (Reading Aloud) が記憶保持において最も効率的な学習法である

「読む・書く・聞く・話す」の4条件比較から導く、認知負荷と記憶定着の最適解

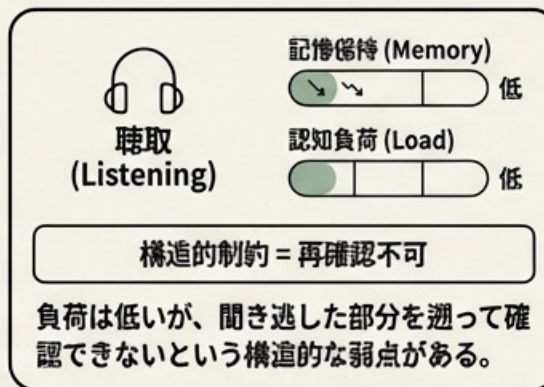
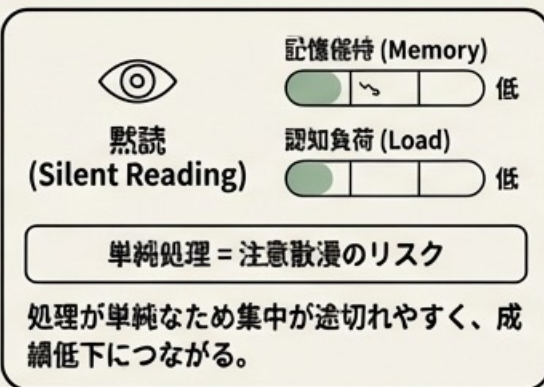
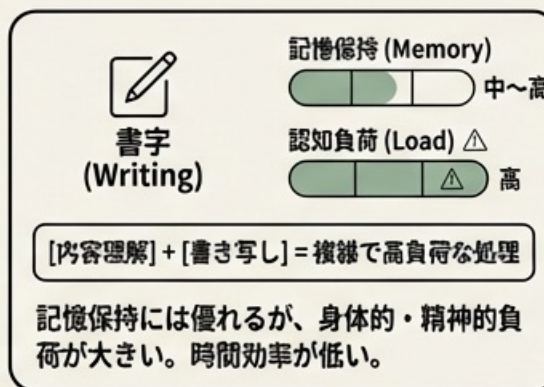
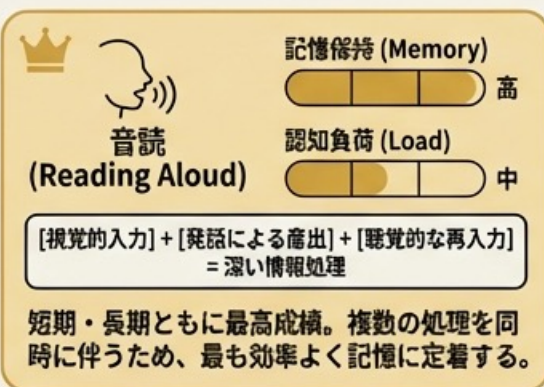
【実験セットアップ】

40名の学生
(21~23歳)

約300字の文章を
「60秒間」で学習

測定指標：短期記憶
(即時) / 長期記憶
(24時間後) /
主観的認知負荷 /
WMC

The Diagnostic Matrix



【Key Insights】

WMC (ワーキングメモリ) の独立性

ワーキングメモリの個人差は、学習方法の優劣に影響しない。どの記憶方法を選ぶかかという「方法そのものの特性」が成績差を生む。

「書字」のポテンシャルと時間制約

本実験では「60秒」の制限があったため総合得点が音読に劣ったが、時間制限を取り払えば、書字は「深く記憶する場面」において極めて有効な手段となる。