

新刊話題書、ビジネス書、自己啓発書 ご担当者様
お世話になっております。サンクチュアリ出版より新刊書のご案内です。

ミリオンセラー・大ヒット映画から10年 ビリギャルが解説

誰でも真似できる勉強のハマり方!

私はこうして勉強にハマった

7月5日
搬入

著者：ビリギャル本人さやか イラスト：mar 予価：1760円(税込)
ISBN：978-4-8014-0144-0 体裁：四六判／並製／256ページ／東17ミリ
発行・発売：サンクチュアリ出版

見せてやるよ本気

学年ビリのギャルが
1年で偏差値を40上げて
慶応大学に現役合格した勉強法

あなたはまだ
「がんばり方」を
知らない
だけ

私はこうして
勉強にハマった



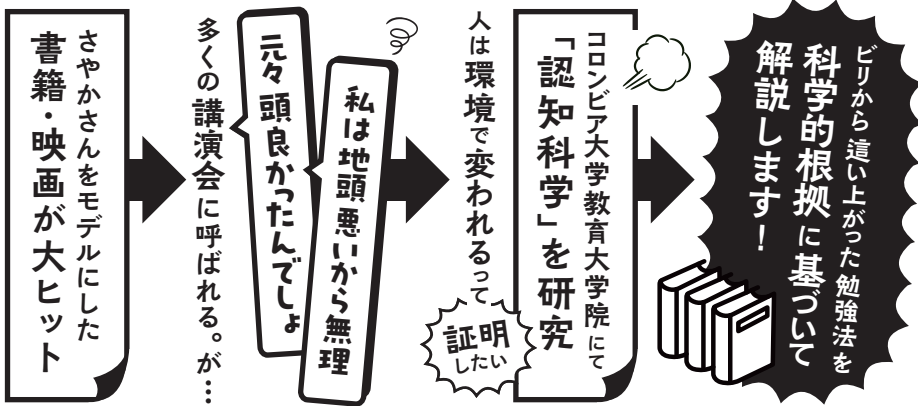
ビリギャル本人さやか

見せてやるよ本気

学年ビリのギャルが
1年で偏差値を40上げて
慶応大学に
現役合格した勉強法

あなたはまだ「がんばり方」を知らないだけ

ビリギャルがなんで今?



だいじなのは3つ!

- ① モチベーション
- ② 計画・戦略の立て方
- ③ 環境 (人間関係)

ここ押さえれば、
マジで人は変わる!!

2枚目もご覧ください

新刊
7/5
搬入予定

番線印

私はこうして勉強にハマった

7月5日搬入

著者：ビリギャル本人さやか イラスト：mar 予価：1760円(税込)
ISBN：978-4-8014-0144-0 体裁：四六判／並製／256ページ／東17ミリ
発行・発売：サンクチュアリ出版
※発売後の出荷は注文扱いとなります。

新刊委託締切
6月5日

ご注文数

ご担当者様名

条件：新刊委託

冊

様

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX 050-3606-4734

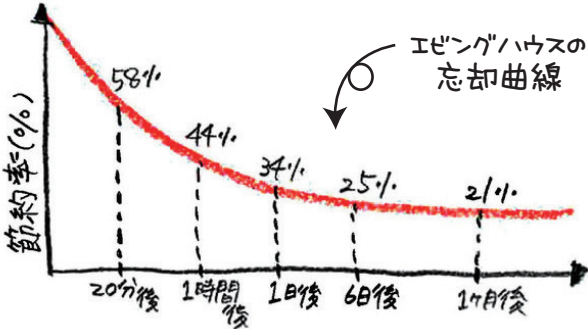
FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。
(お手続きには、1週間程度お時間を)
頂戴する場合がございます。

※ グラ段階のため、実際の商品内容とは一部異なる可能性がある旨、ご了承ください。

「私はこうして勉強にハマった」本文抜粋

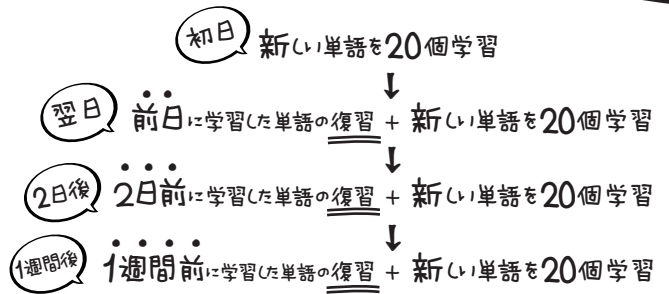
忘却曲線に沿った 暗記スケジュールを立てる

これは「エビングハウスの忘却曲線」といいます。



エビングハウスっていうおじさんがいます。どのくらいの時間その情報に触れないと脳みそに「いらなくてごめんなさい」と認識されて忘れちゃうか、というのを調べて、ある曲線を作ったおじさんです。おじさんの顔も描いておきます。

では、このエビングハウスの曲線を使って、新しい情報(そうだなここでは英単語にしよう)を忘れないための復習スケジュールを立ててみよう。



ここで起きてることはどういうことか? というと、短期記憶に入ってる時間が経ったら脳みそが「もう要らない情報ってことでおけ?」って思って捨てようとしているところに「ちょっと待って! 捨てないで!! これ覚えときたいよ!」とストップをかけるのに近い。それで脳みそが「あ、そうなん?」ってなってもう少しとどめといてくれる。

これを定期的に繰り返していると脳みそがきざらめて、「わかったよ、じゃあ長期記憶に入れとくから好きなきときに使っていいよ」ってなるわけ。

ちなみにこれ、フラッシュカード(単語帳アプリ)とかあの「緑のマーカ-と赤のシート」みたいなやつで、かくしてやってね? なぜならアクティブリコール(能動的記憶呼び出し)と言って、単に単語を見返すだけでなく、「自分で単語を思い出そうとすること」こそが重要だからです。私たちの記憶力って頼りないね。でもそのおかげで、超イヤなことがあっても、いつか忘れられるもんね。

装丁デザイン、タイトル、帯テキストについての感想、
またその他なにかお気づきの点があればこちらにお書きください。

カラーの装丁は
こちらからご覧いただけます。



<https://bit.ly/benhama>

書店様名

ご担当者様名

ご協力ありがとうございました。参考になる意見をいただいた **5名様** に、**図書カード1000円分** をプレゼントさせていただきます。