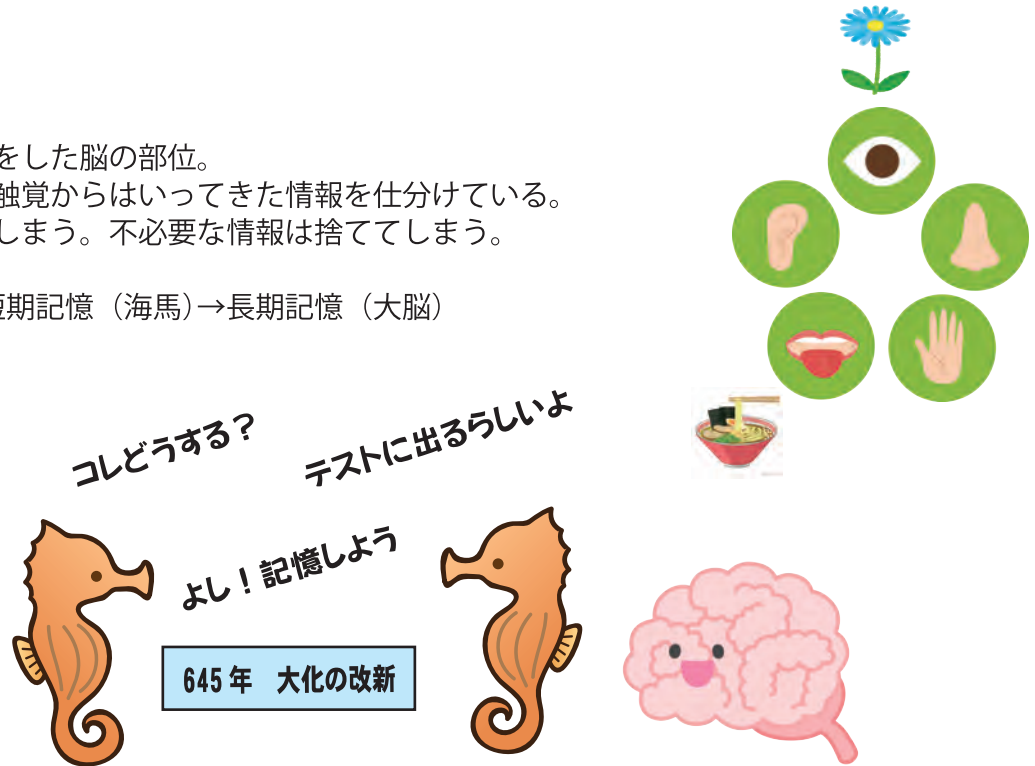


# 海馬を制して記憶力アップ!

## ●海馬とは？

タツノオトシゴの形をした脳の部位。  
目、耳、鼻、味覚、触覚からはいつてきた情報を仕分けている。  
必要な情報を大脳にしまう。 unnecessary情報は捨ててしまう。

感覚記憶（五感）→短期記憶（海馬）→長期記憶（大脳）



## ●海馬はどんな判断で情報を仕分けしているんだろう？

1. 集中してあげる
2. 復習 忘れる前に反復
3. 感情が動いたとき（海馬の横に感情をつかさどる扁桃体があるから）
4. 海馬は香りに弱い（鼻呼吸も大事）



## ●海馬を鍛えよう！

1. 運動（歩くだけでもいい）
2. ストレスをためない 海馬はストレスに弱い
3. よく寝る（昼寝も効果あり）

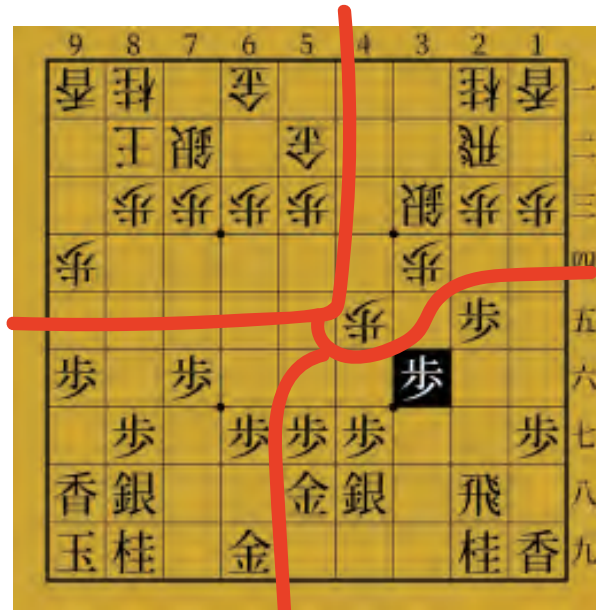
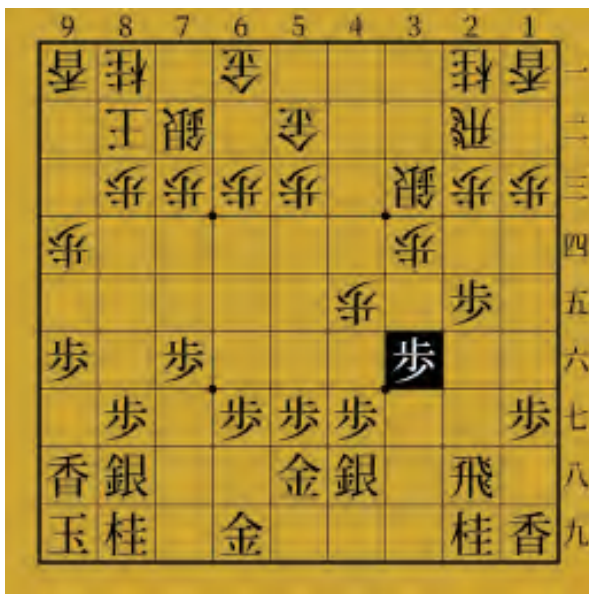
# 将棋の局面を覚えるコツ

## ●盤面を4つに分割

盤面をばーっと見てもなかなか覚えられない。

盤面を4つに頭の中で分割して、それぞれを覚えていく事で効率的に覚えらる。

これは海馬に集中してきれいにまとめて覚えさせること。



だいたいこんな感じで4つに分割。

この時に左上は「本美濃の端歩突き」などと言語化するのも効果あり。