

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

**らくしゅう式「イメージ連鎖記憶法」**  
↓こんなにすごい！

- ①12の単語を覚える「記憶力」を鍛えます
- ②エピソードを作って記憶するので「ワーキングメモリ」を鍛えます
- ③声にだして単語や文を読むことで脳の前頭前野が活性化します。
- ④場面を想像する「イメージ力」を鍛える
- ⑤単語を覚えるのが「面白くなる」

- ・パソコンをモニターにつないで 画面を指し示しながら行います。
- ・参加者の様子に配慮しながら、実践するスピードを 調整しましょう。
- ・音声無し。アニメーションつき。

1

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

単語を読みながらおぼえましょう。

ドレス カイロ こんぶ  
つみき ゆうひ えんか  
ろうか シャツ ソース  
メダル とけい タクシー

2

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法

12このうち、いくつ覚えられたかな？  
書き出してみましょう。


3

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

12の単語は こちら

ドレス カイロ こんぶ  
つみき ゆうひ えんか  
ろうか シャツ ソース  
メダル とけい タクシー

4

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

**イメージ連鎖記憶法**

自分なりの奇想天外な連想で、話をつくり、単語と単語を結び付けて記憶します。

イメージ(絵)を思い浮かべながら 記憶する習慣づけができると、普段の物忘れが改善します。

「ドレス」と「カイロ」でやってみよう。  
例:「ドレスにカイロを貼った、ドレスがカイロで熱くなった」など

5

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法

ストーリーを読みながら情景を思い浮かべましょう。

- ・「ドレス」が薄くて冷えるので、「カイロ」を入れておいた。
- ・しばらくして見ると、(カイロが)黒い「こんぶ」になっていたの、**「つみき」**の上に置いた。
- ・つみきに**「ゆうひ」**があたって、どこからか**「えんか(演歌)」**が流れてきたので、「ろうか」に探しに出た。

6

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法  
ストーリーを読みながら情景を思い浮かべましょう。

すると「シャツ」に「ソース」をつけた人が向こうからやってきて、

首から「メダル」をはずして、「とけい」にかけながら、「タクシー」がすぐに来るぞ、と言った。

7

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法

12の単語をつないだストーリーができました。  
おかしな話で良いのです。しっかり場面を頭にイメージしましょう。


印象に残っている単語・ストーリーはあるかな


8

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法  
絵を使って「記憶のイメージ」をかためましょう。


- 「ドレス」が薄くて冷えるので、「カイロ」を入れておいた。




9

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法  
絵を使って「記憶のイメージ」をかためましょう。



- しばらくしてみると、黒い「こんぶ」になっていたのので、「つみき」の上に置いた。



10

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法

つみきに「ゆうひ」があたって、どこからか「えんか(演歌)」が流れてきたので、「ろうか」に探しに出た。



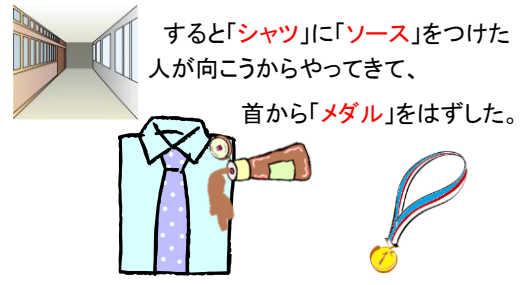
11

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス◎

イメージ連鎖記憶法

すると「シャツ」に「ソース」をつけた人が向こうからやってきて、

首から「メダル」をはずした。



12

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス®

イメージ連鎖記憶法

メダルを「とけい」にかけてながら、「タクシー」がすぐに来るぞ！と言った。



13

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス®

覚えられないまで前へ戻って確認してもOK イメージ連鎖記憶法

さあ、思い出してみよう。  
ストーリーを思い出しながら  
2分間で 紙に書きます。


いくつ思い出せるかな？


14

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス®

イメージ連鎖記憶法

12この単語・おもしろストーリー、  
どちらもスーッと出てきましたか？

できてもできなくてもいいんです！  
できました「脳活性化」プラス！



15

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス®


12の単語は こちら

ドレス    カイロ    こんぶ  
 つみき    ゆうひ    えんか  
 ろうか    シャツ    ソース  
 メダル    とけい    タクシー

16

らくしゅう式 脳機能訓練 【らくらく】 覚える 脳活性化プラス®

らくしゅう式  
イメージ連鎖記憶法



- ・「記憶力」を鍛えました
- ・「ワーキングメモリ」を鍛えました
- ・場面を想像する「イメージ力」を鍛えました  
とにかく「楽しめましたね」

日常生活ではあまり使わない  
脳の機能を鍛えます。  
くりかえしおこないましょう。

17