

# 紙のノートとタブレット、暗記学習に向いているのはどっち？ 実験で明らかに

羽石友香 [公務員ライター]

Aug. 07, 2024, 03:00 PM ライフスタイル

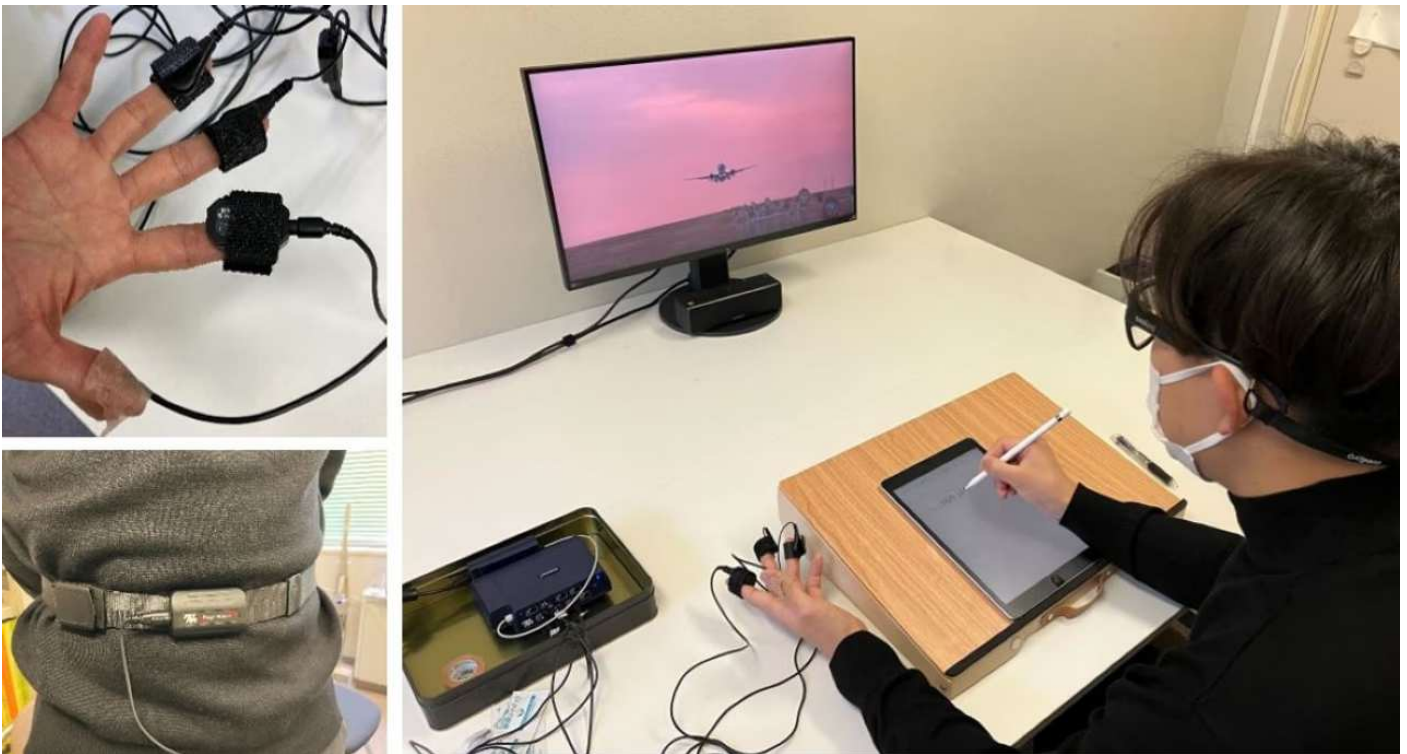
## 紙のノートとタブレット、暗記学習に向いているのはどっち？ 実験で明らかに

ICTの活用が浸透しつつある教育現場。2024年には、小学5年生から中学3年生の英語の授業でデジタル教科書の導入が開始された。

一方で、紙のノートには「目が疲れにくい」「書き込みやすい」といったメリットがあるのも事実だ。

果たして、暗記学習において、どちらに向いているのだろうか？

## 紙のノートとタブレット、記憶への効果が高いのは？



左上：脈波・皮膚コンダクタンス測定機、左下：呼吸測定機 / 右：タブレットで筆記効果の実験をする様子  
コクヨ

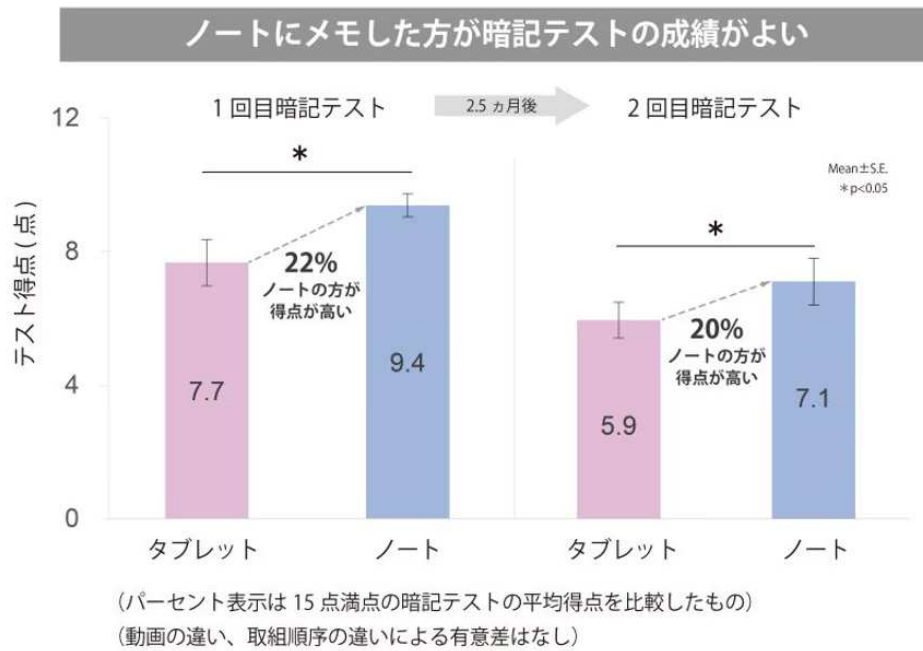
その疑問に対する、興味深い結果が明らかになった。

文具でお馴染みのコクヨが、立命館大学産業社会学部・岡本尚子准教授と共同で実施した「紙のノートとデジタル端末であるタブレットの筆記における記憶効果の比較実験」によると、タブレットに比べてノートのほうが、記憶への高い効果が得られたという。

実験は大学生を対象とし、タブレットと紙のノートそれぞれを使用して手書きでメモを取り、そのメモをもとに暗記学習をした上で暗記テストを受けるという方法で行われた。

また、2.5か月後に復習を行い、再度暗記テストを実施している。

## <成績評価> メモ媒体別の暗記テスト平均得点 (点)



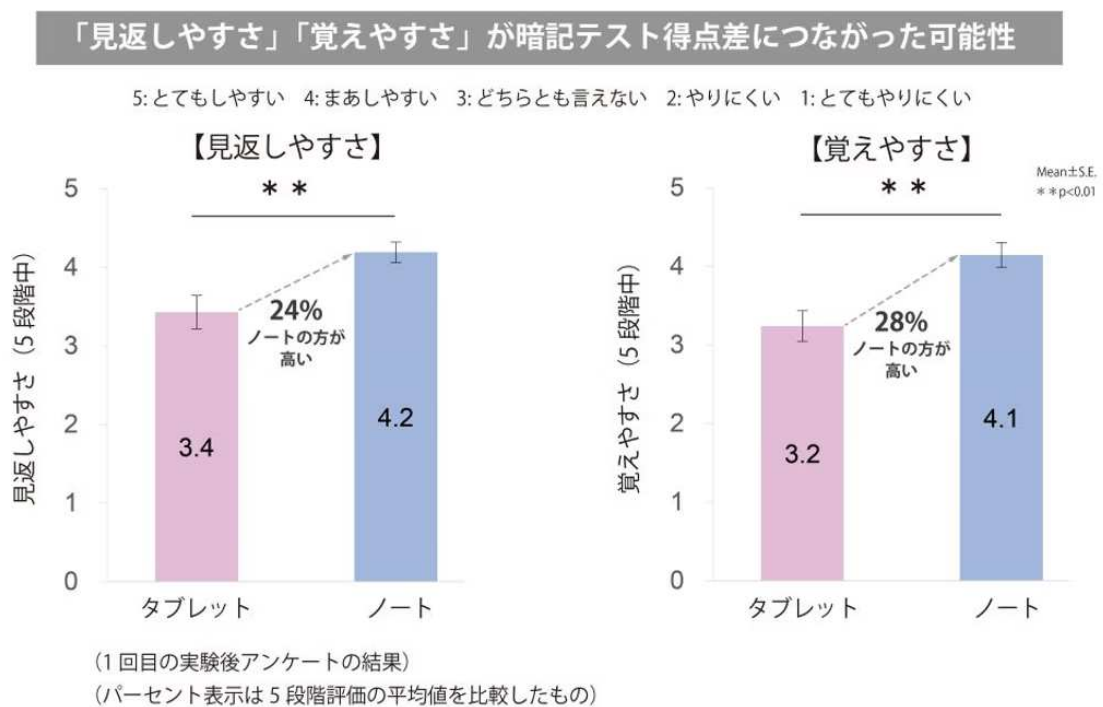
コクヨ

その結果、メモ・暗記学習直後の暗記テストでは、タブレットに比べてノートのほうが**22パーセント**、**2.5**か月後に実施した復習後の暗記テストでは、ノートのほうが**20パーセント**得点が高いという結果になった。

この実験においては、紙のノートにメモするほうが、記憶に定着しやすいことが分かった。

ノートのほうがストレス度も低い

## <主観評価> メモ媒体別の平均評価 (5段階)



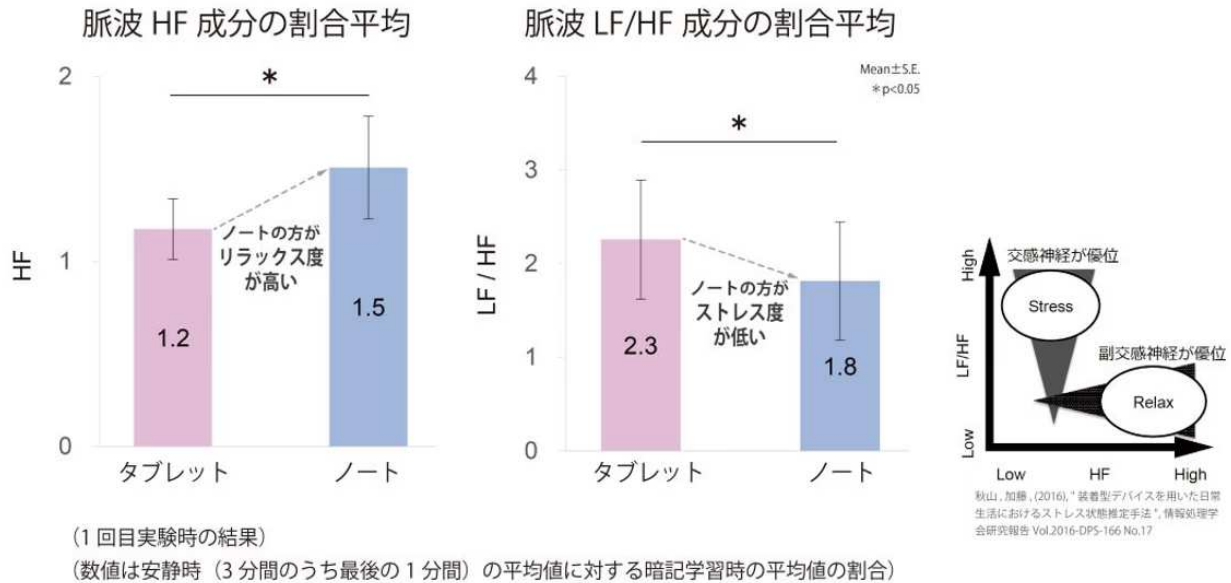
コクヨ

実験後のアンケートでも大きな違いがみられた。タブレットよりもノートのほうが「見返しやすさ」で**24**パーセント、「覚えやすさ」で**28**パーセント高く評価された。

被験者からはノートの良い点として「書いている感覚があるので、触覚的にも覚えやすい。書くときの音もある」「見開き1ページに全てメモされていることで、視覚としても頭に残りやすかった」との意見が挙げられた。

## <生理計測評価> メモ媒体別の暗記学習時における脈波

ノートのメモを見返し・覚える方がリラックス度が高く、ストレス度が低い



コクヨ

また、この実験中に脈波の計測試験を行ったところ、タブレットよりもノートのメモを見返したり覚えたりするほうが、リラックス度は高く、ストレス度は低くなるという結果が出ている。

タブレットは慣れるまでは、操作に手間取ってしまいがちだ。その点、ノートはストレスなく使うことができ、暗記に集中できる側面もあるかもしれない。

デジタル化が進んだことによるメリットは数多くあるだろう。

ただ、暗記学習の際は紙のノートと上手に使い分けることで、その効果を発揮できるのではないだろうか。