

2

テレビニュースで復習

テレビで同じ出来事のニュースを聞き、答え合わせをする。自分なりの言葉で出来事の概要を書いておく。テレビを見ていて「あれ？ そうだっけ」と思うことがあれば復習することも忘れずに



POINT

ゴシップなど主観の入るものではなく、「サミット開催」「平均株価○○円を突破」など、事実を伝える報道を選ぶこと。

1日

1記事

16

ニュース書きとりトレーニング

耳力アップ

耳リラックス

脳のゴミ出し

脳力アップ

1

ラジオを書きとり

朝一番、テレビをつける前にラジオニュースを聞く。気になる事件や出来事を、ノートに書きとる。「誰が、いつ、どこで、どうした」という主要なキーワードだけを書く。



毎朝流れるニュースを、ラジオとテレビで繰り返しインプットしましょう。忘れかけた頃にもう一度同じ情報に触れれば記憶は強化されます。目や耳を同時に動かせるのもメリット。