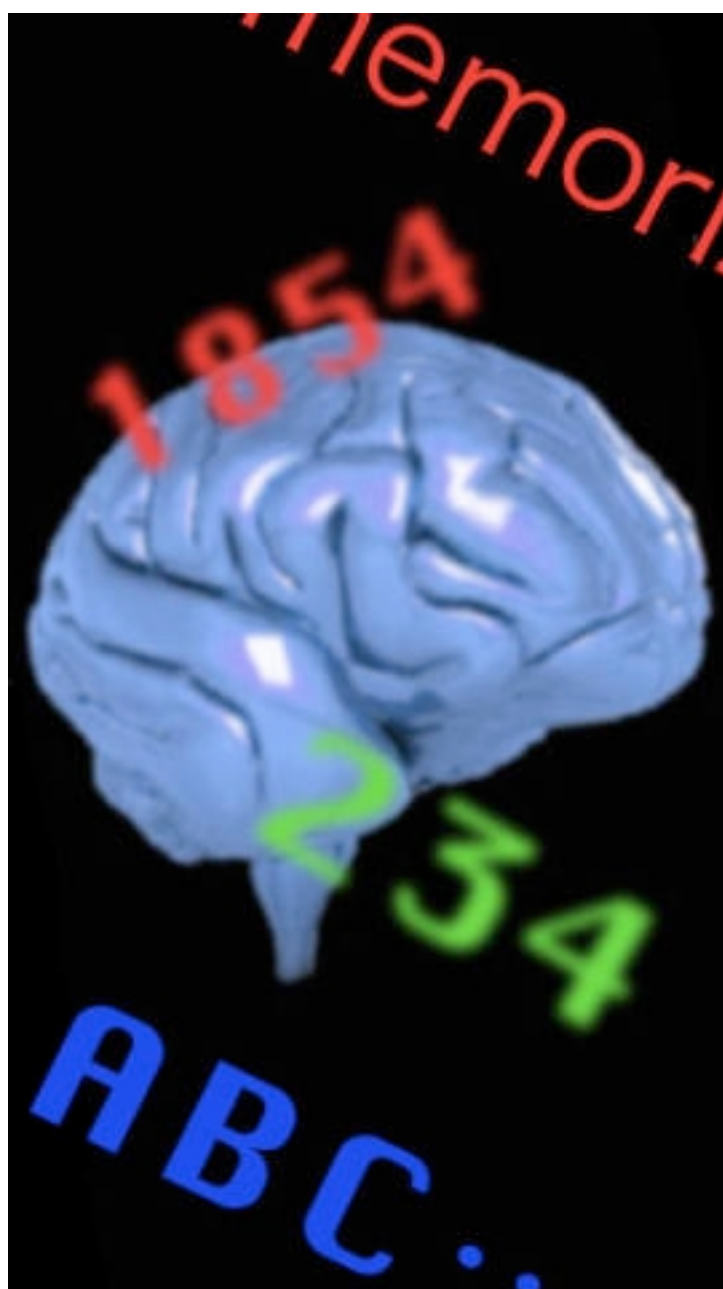


超・記憶術シヨ一講座

海馬肇 著



脳トレが大ブーム。テレビでは脳をテーマにしたクイズ番組が多く放映されています。また脳トレ専門のゲームソフトや本なども人気で、記憶や脳の働きが衰えないよう、老若男女が頑張っているようです。

ここでは、10個の品物をあっという間に覚えて、好きな順序で思い出してみせる、記憶テクニックをお教えします。

記憶ショーとして、宴会等でお試してください。

■演技はこんな感じ…

紙または、ボードに1から10までの番号を書き、そのそれぞれの数字の横に好きな品物の名前を書いてもらいます。

全部書いたら、数字と品物を読み上げてもらいます。あなたは1度聞いただけですべてを記憶し、数字をいわれたら、瞬間にその品物を言ってみせます。さらに、1から10まで、または逆順にいたりする事もできます。みんなはあなたの記憶力に驚きます。

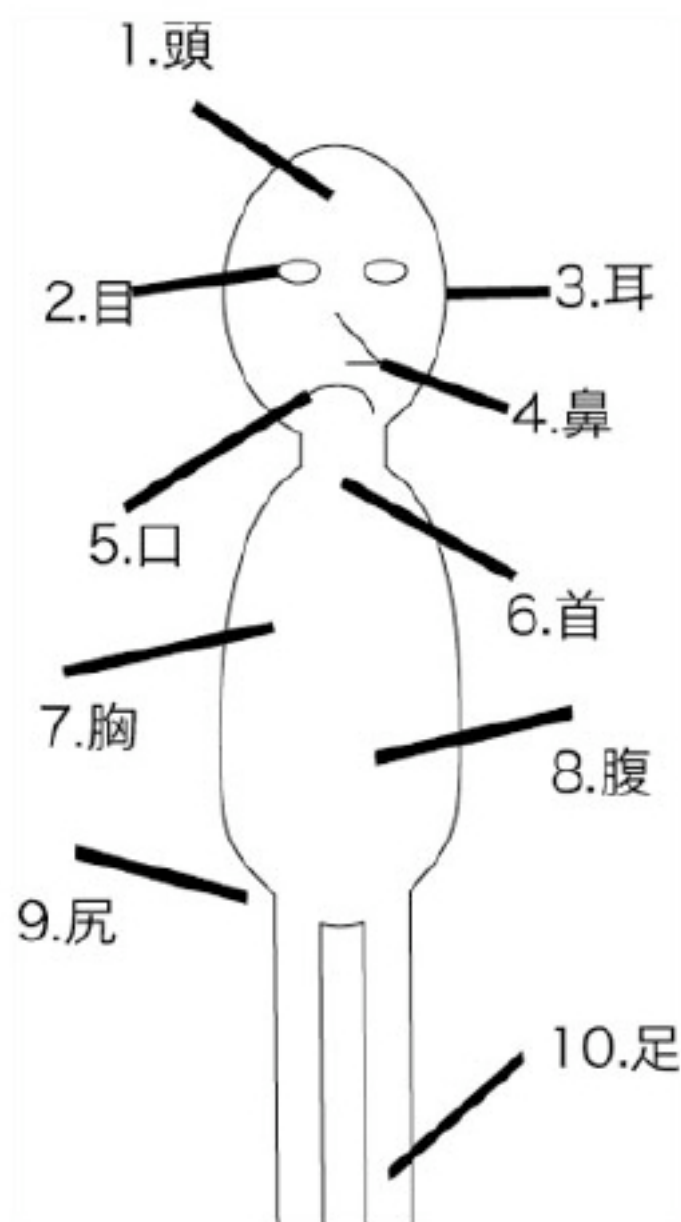
■超記憶法の秘密…

これはペグ法と連想法という記憶術のテクニックを使った記憶ショーです。実際にマスターすれば、実生活にも役立てることができるでしょう。

●まず、からだの各部分を数字にあてはめて覚えておきます。どのように覚えてもかまいませんが、数字を言われたら、どの部分かすぐに思い出しておけるにしましょう。()内は覚え方の参考です。

- 1 頭 (いちばん上)
- 2 目 (目がふたつ)
- 3 耳 (3 3 <みみ>)
- 4 鼻 (横から見た形が 4 に似ている)
- 5 口 (ご<5>飯をたべるところ)
- 6 首 (ろく<6>ろ首)
- 7 胸 (ちち<しち>)
- 8 腹 (は<8>ら)
- 9 尻 (<<9>なしり半島)
- 10 脚 (柔<10>軟体操)

この10項目をペグ（ひっかけ）として使い、ペグに品物名をひっかけるように、からだの部分と品物を組み合わせて覚えようというのがペグ法の考え方です。



●ペグと品物を覚える方法は連想法を使います。
例として左の10個の品物を覚えてみましょう。
からだの部分と品物を組み合わせて面白い情景を
連想をします。このときなるべく突飛で、しかも
痛いとか熱いなど、5感に訴えるような空想を行う
ことがポイントです。空想するときは、なるべく
ビジュアルにその様子を想像しましょう。

- 例 1 玉子 (頭に玉子が当たってつぶれた)
2 桜 (目から花びらがハラハラでてきた)
3 あんぱん (耳にあんパンを押し込んだ)
4 ピザ (鼻からピザが出てきた)
5 マンション (マンションをかじったら歯が
折れた)
6 サル (首にサルが巻き付いている)
7 石 (胸に石がたくさん飛んできて当
たった)
8 花火 (腹の中で打ち上げ花火が爆発)
9 シイタケ (尻からシイタケが生えてきた)
10 サソリ (足下がサソリだらけ)

●ショーとして見せるときは数字と品物を読み上げてもらい、記憶したら、好きな数字をいわせます。その数字 が体のどこの場所に当たるかを思いだし、そこにどんなことが起きたかを思い出して、品物名を当てていきます。いくつか当てたら、10から逆に1までの品物を連続してっていきます。

ペグをもっと増やしておくと、20~100 の品物を覚えることも可能です。

記憶術ショー講座 補講（100 のペグ）

前項では、10 個のペグをご紹介しました。

自分の体にあてはめたペグを覚えておくだけで、

10 個のアイテムをすばや

くしっかり記憶できるようになることがお分かり

いただけたと思います。

このペグを00～99 まで作っておくと、100 個の

アイテムを覚えられるよ

うになります。

ここでは100 のペグをご紹介します。ペグは自分

だけが思い出せればよい

ので、一般的なものである必要はありません。た

とえば、例では01 はワインとしていますが、王選

手を思い出しても構いませんし、他人にはまった

くわからないけど、01 を想起させるものでも構わ

ない訳です。一度決めた

ら、変えないようにするほうがよいでしょう。

ここでは、だれもが使える一般的ペグをご紹介します。一度覚えれば、一生使えます。

「びっくり人間」などの番組に登場する記憶術ショーでも、50 までのペグがあれば、十分驚異的な能力と見せる事ができます。

あなたの個人的に思いだしやすいものに変えて覚えてもよいでしょう。

ではさっそく、50 まで覚えましょう。

参考 / 数字の読み方	
0	ゼロ レイ ワ (輪) リン(輪)
1	イ イチ
2	ニ フ
3	ミ サン
4	シ ヨ
5	ゴ コ
6	ム 口(ろく) ド(口と発音が似てる)
7	ナナ ナ チ
8	パ ハ ヤ
9	キュウ ココ ク

- 01 ワイン
- 02 松
- 03 豆
- 04 鷺
- 05 林檎
- 06 窓
- 07 マッチ
- 08 リンパ
- 09 マック
- 10 銃
- 11 医院
- 12 犬
- 13 遺産
- 14 石
- 15 イチゴ
- 16 囲炉裏
- 17 ヒナ
- 18 位牌
- 19 ジュークボックス

- 20 庭
- 21 フィルム
- 22 夫婦
- 23 兄さん
- 24 ニシン
- 25 富豪
- 26 風呂
- 27 ふな
- 28 ソバ（にはちそば） または猫（にやー）
- 29 肉
- 30 三輪あきひろ
- 31 さい
- 32 お札
- 33 耳
- 34 ミシン
- 35 珊瑚
- 36 サロンパス
- 37 さなぎ
- 38 サンバ
- 39 柵

- 40 島
- 41 しいたけ
- 42 死人
- 43 しみ
- 44 獅子
- 45 信号
- 46 城 または 司郎 (マギー司郎)
- 47 忠臣蔵 (四十七志)
- 48 しわ
- 49 子宮
- 50 胡麻

ここまで、覚えておけば実生活でもなにかと役に立つ事でしょう。

DSの脳トレゲームなどでは、30 個の漢字や、言葉を5 分間で覚えて、思い出すという問題がでてきますが、このペグを覚えていないと、到底覚えられないものではありません。

では、さらに余力のある方向けに51 から99 のペグをご紹介しますおきましょう。

- 51 こい
- 52 トランプ (52 枚だから)
- 53 ごみ
- 54 腰
- 55 コント (55 号)
- 56 五郎 (野口など)
- 57 ごちそう
- 58 高野豆腐
- 59 コック
- 60 ローマ法王
- 61 ロイジェームス
- 62 むつ
- 63 ロミロミ (ハワイのマッサージ)
- 64 虫
- 65 婿
- 66 ろくろ首
- 67 むね
- 68 古川緑波
- 69 ロック
- 70 なまけもの

- 71 ナイアガラの滝
- 72 夏
- 73 波
- 74 梨
- 75 名古屋
- 76 卒塔婆 (南無阿弥陀仏)
- 77 パチンコ (777)
- 78 那覇 またはせんだみつお (なは)
- 79 泣く
- 80 晴れ舞台
- 81 灰
- 82 ハツ
- 83 はさみ
- 84 箸
- 85 はごいた
- 86 ハム
- 87 花火
- 88 パパ
- 89 はくさい
- 90 熊

- 91 杭
- 92 くつ
- 93 グミ
- 94 くし
- 95 救護班
- 96 苦勞人
- 97 国後島
- 98 クワ
- 99 救急車
- 00 電話（りんりん）

これで100 のペグをすべて覚えました。

あとは素早く連想できるように、なんども練習しましょう。

あなたは最強の記憶術を身につけることになるでしょう。この方法は、知らない人からすれば、あなたは超人のようにおもわれるほどのスキルである事を忘れないでください。

了