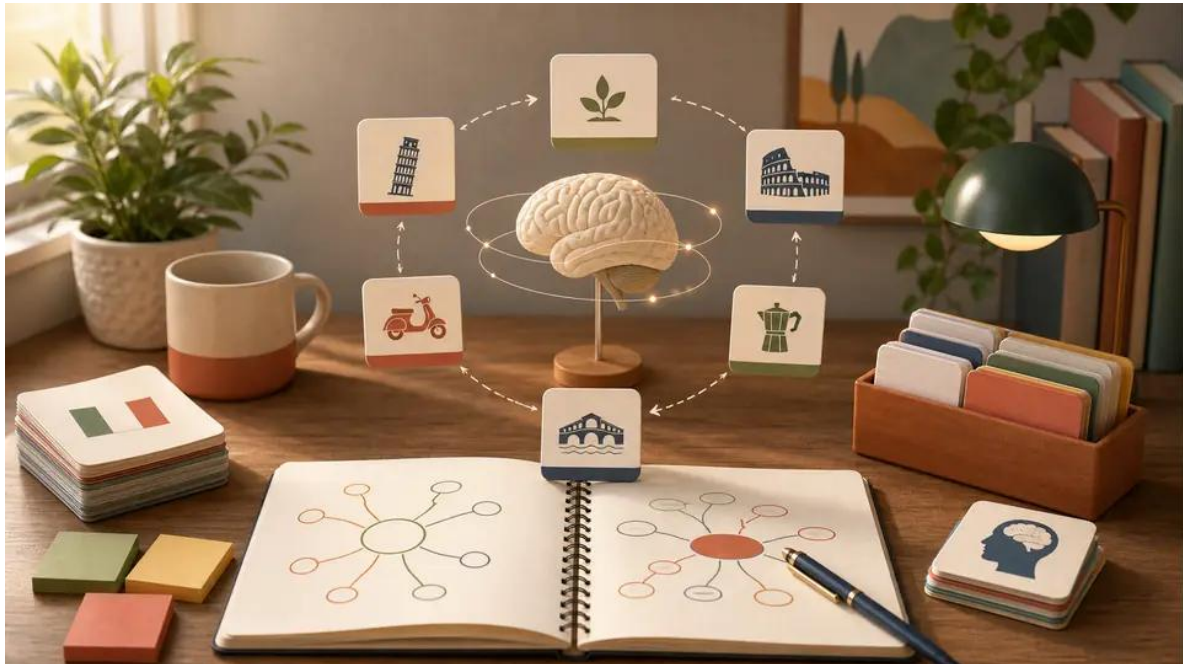


# 記憶術

JA - C1 - <https://italianoconmartin.com/ja/dokkai/記憶術.html>



## Tecniche di memoria - livello C1

### 高度な説明

Le tecniche di memoria sono efficaci quando rispettano il funzionamento naturale del ricordo: codifica, associazione, recupero e consolidamento. Non aumentano magicamente la memoria; organizzano meglio il lavoro mentale.

La ricerca su spacing e retrieval practice mostra che distribuire lo studio nel tempo e tentare di recuperare le informazioni favorisce la conservazione a lungo termine. È controintuitivo perché lo sforzo sembra un segno di debolezza, mentre spesso è proprio il segnale che l'apprendimento sta diventando più robusto.

Nello studio linguistico, il problema non è soltanto ricordare il significato di una parola, ma renderla disponibile quando serve. Un termine conosciuto passivamente non basta se non emerge durante una conversazione.

Per questo conviene costruire schede brevi ma ricche: parola, frase esempio, immagine mentale, collocazione frequente, mini-domanda e data del prossimo ripasso. Una scheda così insegna lessico, grammatica e uso comunicativo.

La domanda migliore non è “quante parole ho studiato?”, ma “quante parole riesco a recuperare senza aiuto e usare in una frase vera?”. Questa domanda sposta l'attenzione dalla quantità alla disponibilità reale.

### 語彙シート

codifica = コーディング consolidamento = 統合 disponibilità lessicale = 語彙の可用性 collocazione = 配置  
robusto = 頑丈な

### アクティブなタブ

- 主要なアイデアを自分の言葉で要約してください。
- 新しい単語を 2 つ選択して、個人的な文で使います。



Italiano con Martin

[italianoconmartin.com](http://italianoconmartin.com)