

睡眠時の単語学習は確かに効果があります。しかし、今まで信じられていた方法と違った方法によるものです。ポキャブラリートレーナーモバイルアプリ(無料)が最新研究に基づいたスリープラーニング(睡眠学習)機能を発表しました。

バルセロナ、2016年8月31日 - チューリッヒ大学の最近調査結果によると、受動的な睡眠学習は単語を記憶するのに有効であることが証明されています。しかしながら、**睡眠学習は今まで信じられていたものではない形で機能しています。** 睡眠中は複雑な情報処理には限界があるため、まったく新しい単語よりも既に学習したことのある単語を記憶するのにより有効です。

睡眠学習セッション中に、記憶は短期記憶から長期記憶をつかさどる前頭前皮質に移動します。最新の研究結果では、ノンレム睡眠中には脳は単語のオーディオ再生に対して受入れ可能な状態であるだけでなく、驚くべきことに**目覚めている状態で単語の復習オーディオを聞くよりも語彙を長期記憶として覚えておくのに効率的なため、語彙学習にかかる時間を節約できます。**

誰でも睡眠学習をためしてみることができます。無料のポキャブラリートレーナー携帯アプリを使えば簡単です。 (iOS/アンドロイド) 30言語以上の頻出単語 5000語が学習できるこのアプリの利用者は**1000万人を超えています。** 新しく先駆的な睡眠学習タイマー機能は、睡眠学習分野における第一人者の研究者たちからの助言に基づいて開発されました。

眠ってから20分から50分後に訪れるノンレム睡眠状態が始まり、その状態が約90分間続きます。この状態時に、もっとも最近に覚えた単語60語のオーディオを繰り返し流します。睡眠検査室の脳波解析専門家によると、このことによる睡眠を妨げるような睡眠の質への影響はないことを示しています。しかし、睡眠中の音に対する敏感さは人によって異なります。セッションの途中で目覚める方は音量を下げてください。音量を下げても目が覚めてしまう方は、残念ながら睡眠学習事態に向いていません。

睡眠学習セッションのデータは、**最適な睡眠学習のパフォーマンスに対する理解を向上させ深めていくために、匿名でチューリッヒ大学の研究者が共有して最新の研究に役立てています。**

睡眠学習は各メディアや専門誌で紹介されています:

http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links

ポキャブラリートレーナー ダウンロード用リンク:

アンドロイド版: <https://play.google.com/store/apps/developer?hl=ja&id=Language+Course+S.L>

iOS版: <https://itunes.apple.com/jp/developer/language-course-s.l/id1001490842>

webサイト版: <http://www.languagecourse.net/discount-ryugaku/>

教師/学校用: <http://www.languagecourse.net/ja/english-go.php>

LanguageCourse.net に関して

LanguageCourse.netはモバイルやウェブサイトを活用して語学学習をサポートするサービスを提供しています。世界1000万人に利用されている無料オンライン学習ツールと世界各国にある多くの語学学校の料金や評価が比較できる語学学校予約サイトの運営を1999年より運営しています。

お問い合わせ先

Jeanne Le Bihan

+34 932 203873 | press@languagecourse.net | <http://www.languagecourse.net>

<http://www.languagecourse.net/press/>

LanguageCourse S.L.

Carrer Casp, 17. 8th floor

08010 Barcelona, Spain