

## ワーキングメモリトレーニング(ジャングルメモリ)の流れ

ワーキングメモリは情報を記憶し処理する能力です。たとえば、ワーキングメモリは、学校での様々な場面（黒板を書き写す、文書を理解する、暗算をする、文章題を解くなど）において重要な役割を担っています。

ジャングルメモリトレーニングはワーキングメモリ研究の世界的権威者である T. P. Alloway が開発監修したプログラムです。本コースは、パソコンにより実施します。8週間のワーキングメモリトレーニングであり、一週間に少なくとも四回以上、できるかぎり毎日でのトレーニングを推奨します。

インターネット環境があれば、どのパソコンからでもトレーニングできます。

パソコン環境；ブラウザ（IE 8、Firefox (2 or above)；Opera (9)；Safari (3)）

\*Adobe Flash Player version 8. \*Javascript enabled browser

### 目次

- 1 ジャングルメモリトレーニングのホームページを開く
- 2 画面右上の Login ボタンを押す
- 3 ユーザーネーム、パスワードを入力
- 4 3個のトレーニングを順次実施
  - 4-1 QUICK SAND
  - 4-2 CODE BREAKER
  - 4-3 RIVER CROSSING
- 5 トレーニング成果
- 6 トレーニングを終わる

## 1 ジャングルメモリトレーニングのホームページを開く

方法1 下記のホームページアドレスを直接入力する

<http://junglememory.com/>

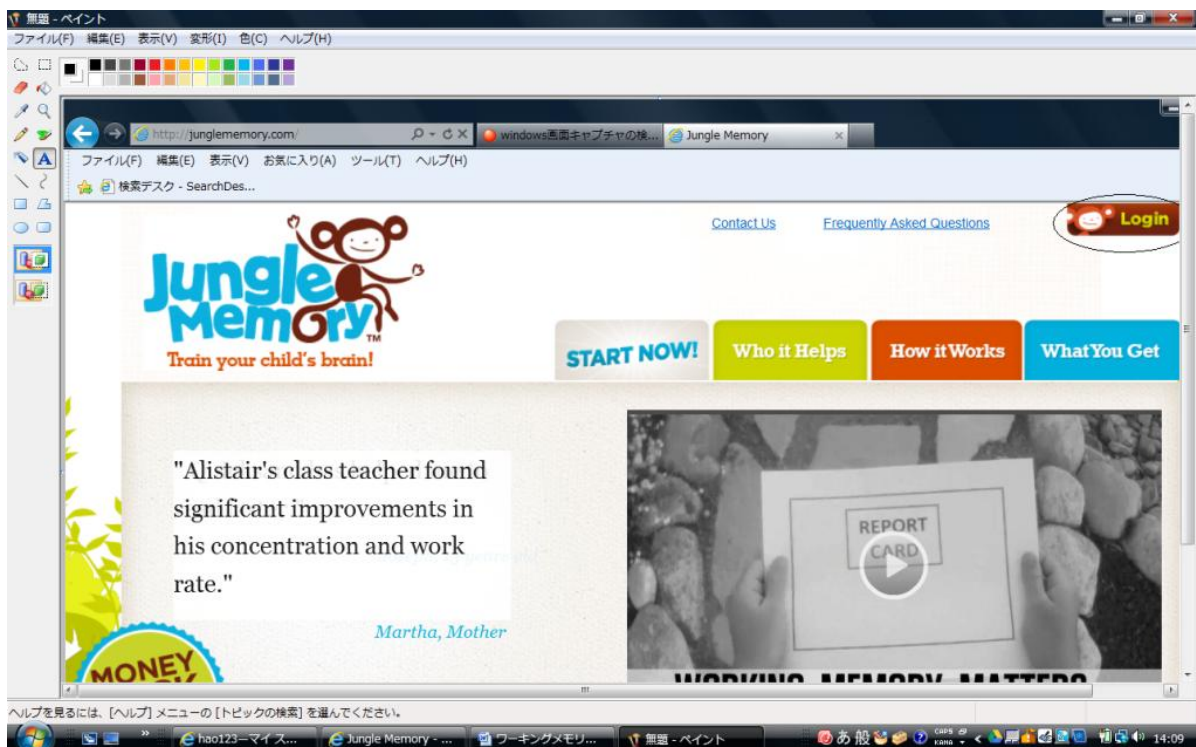
方法2 下記をキーワードにして検索してホームページを開く

Google の場合、検索の範囲を <日本語のページを検索>でなく、<WEB 全体から検索>に設定して検索する

キーワード例 「Jungle Memory」

方法1、方法2などでホームページを開いた後、お気に入りなどのホームページを登録することで、下記方法3の簡単な方法でホームページを開くことができます

方法3 お気に入りからジャングルメモリを選んで、ホームページを開く



## 2 画面右上の Login ボタンを押す

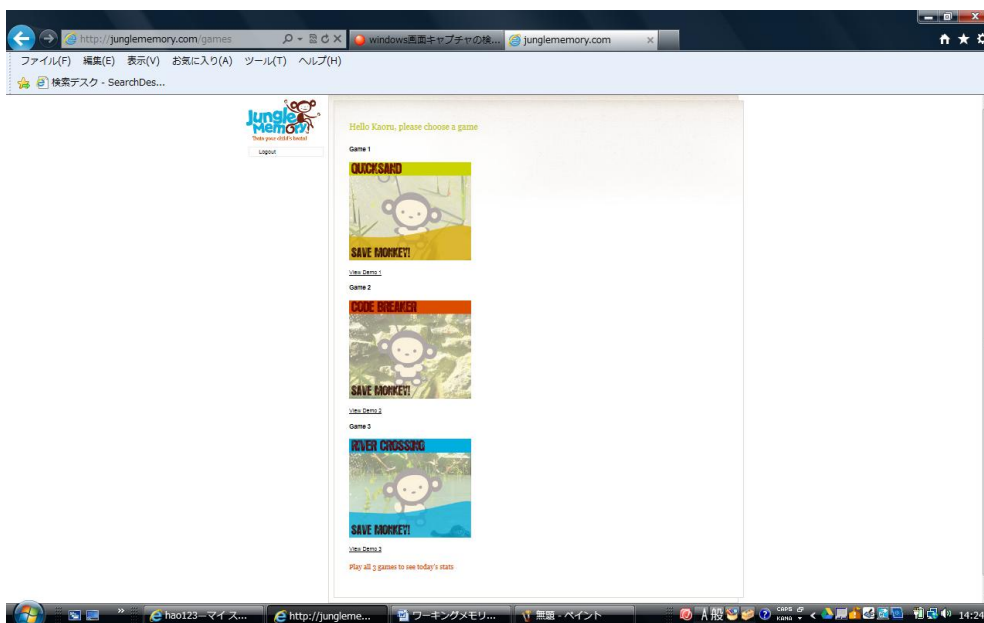
### 3 ユーザー名、パスワードを入力

ユーザー名 (①)、パスワード (②) を入力して、NEXT ボタン (③) を押す  
(根っこ道場に申し込みされた方に、ユーザー名、パスワードを各々発行しますので、大事に控えを残しておいてください)



↓ トレーニング選択の画面に切り替わる

上から <QUICKSAND><CODE BREAKER><RIVER CROSSING> の3個のゲーム  
流砂に沈むな                      暗号を解こう                      川を渡れ



## 4 3個のトレーニングを順次実施

最初は ViewDemo1, ViewDemo2, ViewDemo3 のボタンを押して、それぞれのトレーニングの流れを理解しましょう。

### 4-1 QUICK SAND

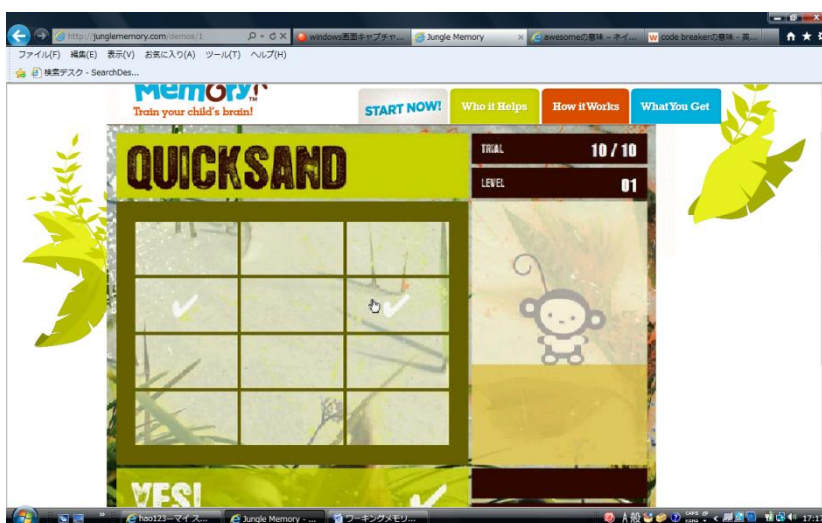
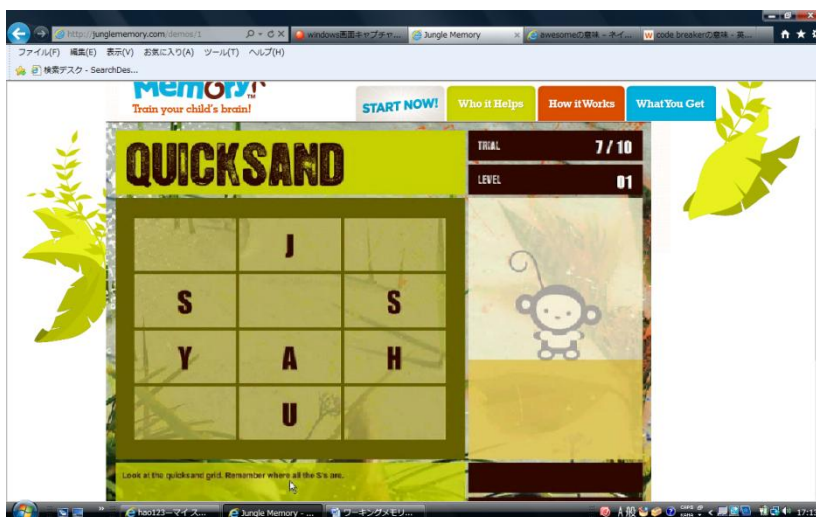
大まかな流れ

①指定された文字（または単語）がどこにあるかを記憶する

（例えば下記画面で S の位置）

②ますめのどこに有ったかを再現するトレーニングです

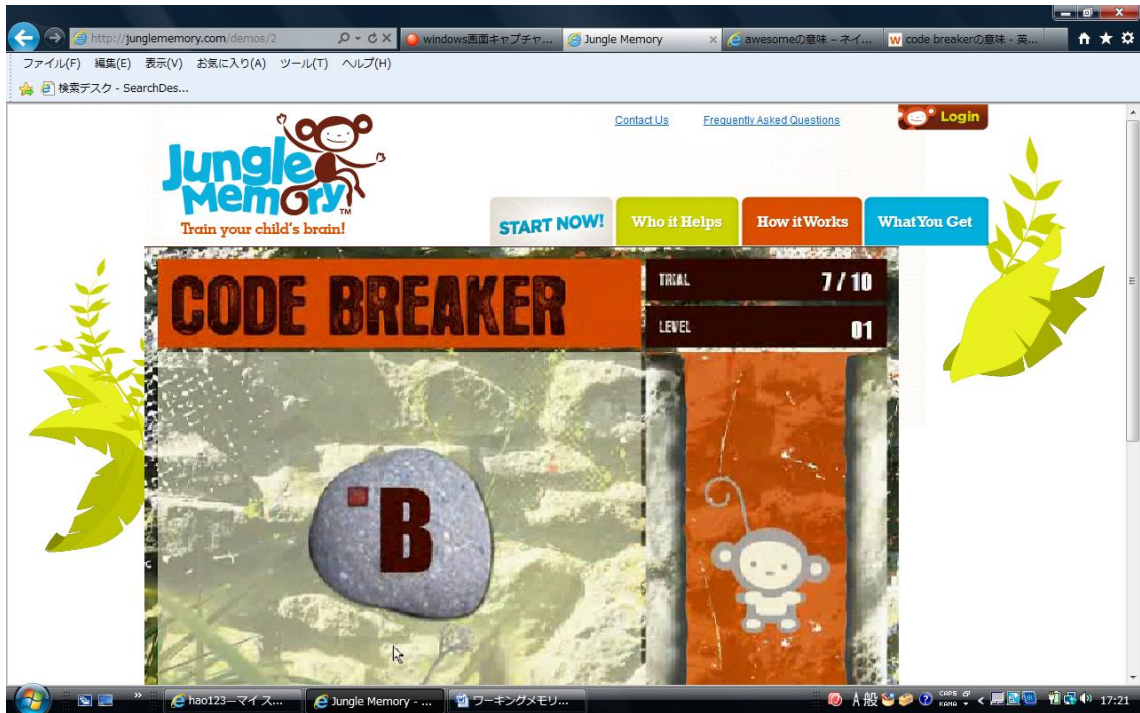
レベルがあがるにつれて 指定文字がたくさん の場所に存在するようになります。



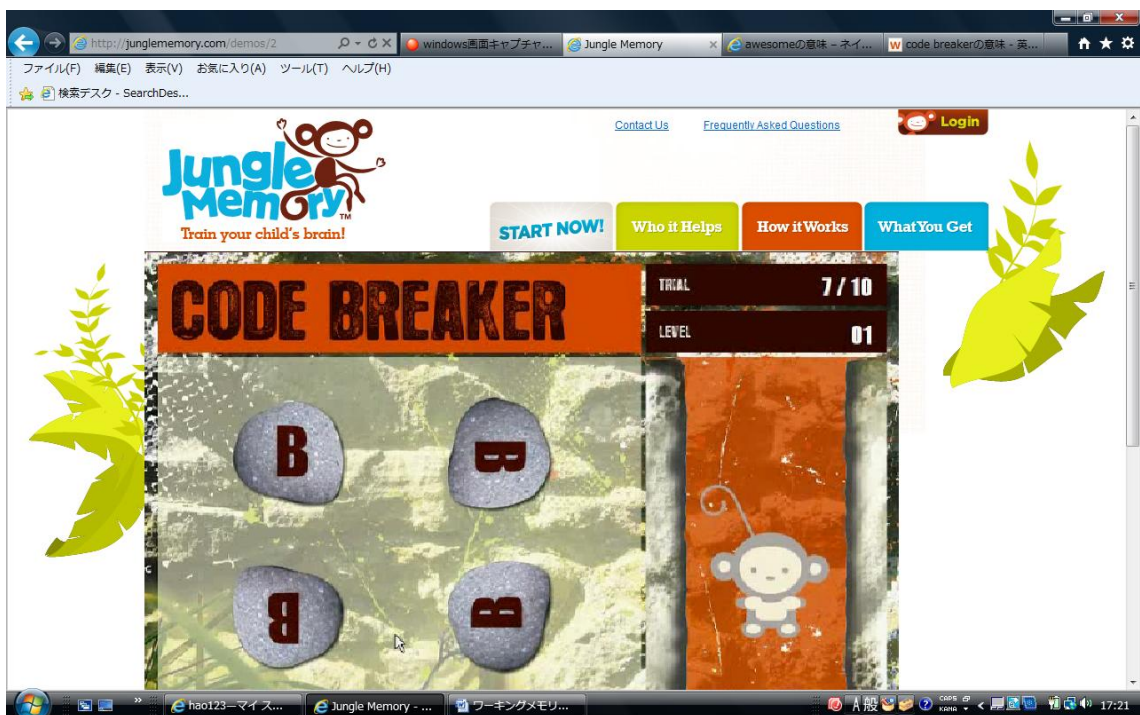
## 4-2 CODE BREAKER

大まかな流れ

①文字の方向とドットの位置を覚える

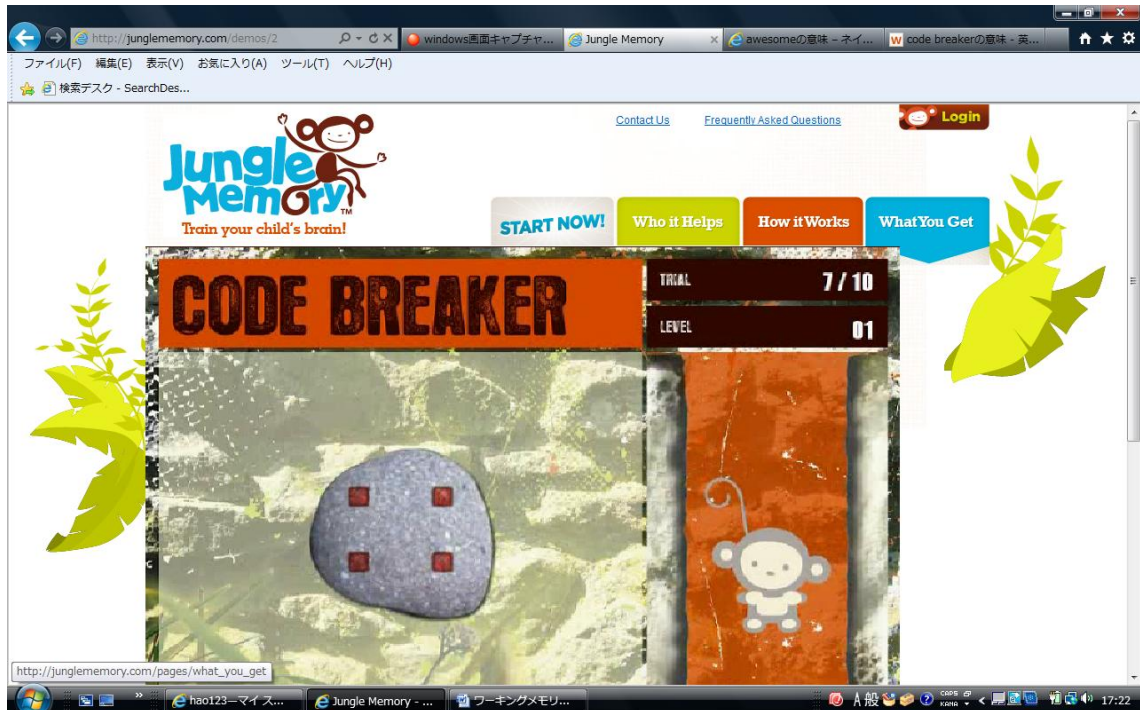


②文字の方向のテストがある



③上記 ①②をn回繰り返す

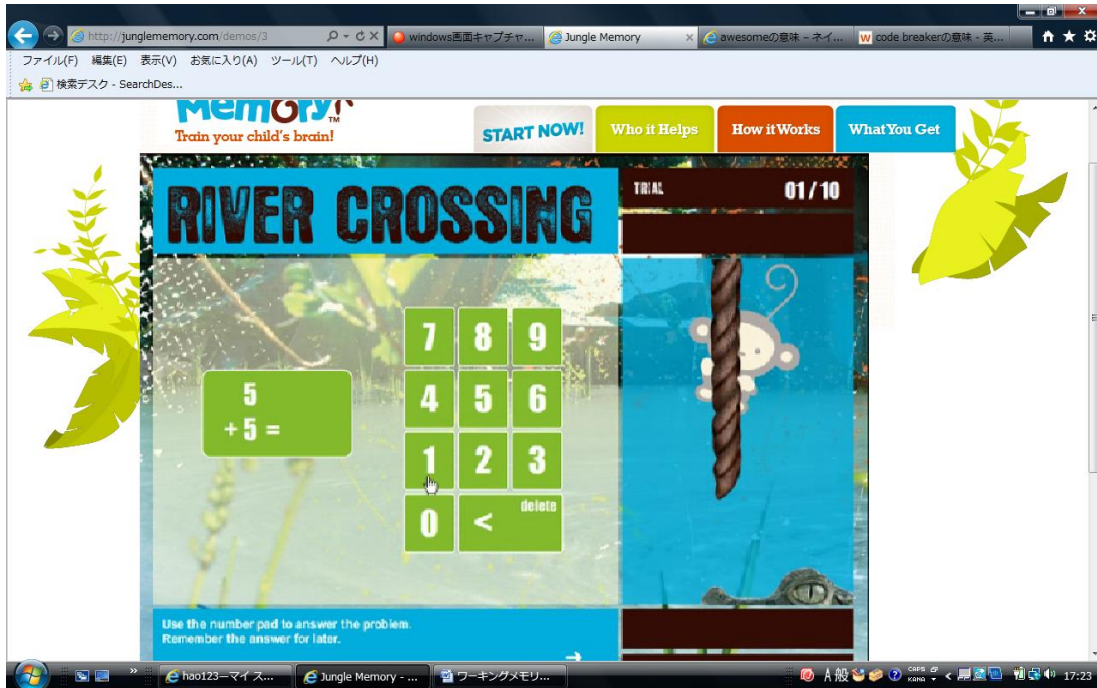
④n回分のドットの位置を順次再現できるかどうかのトレーニングです



### 4-3 RIVER CROSSING

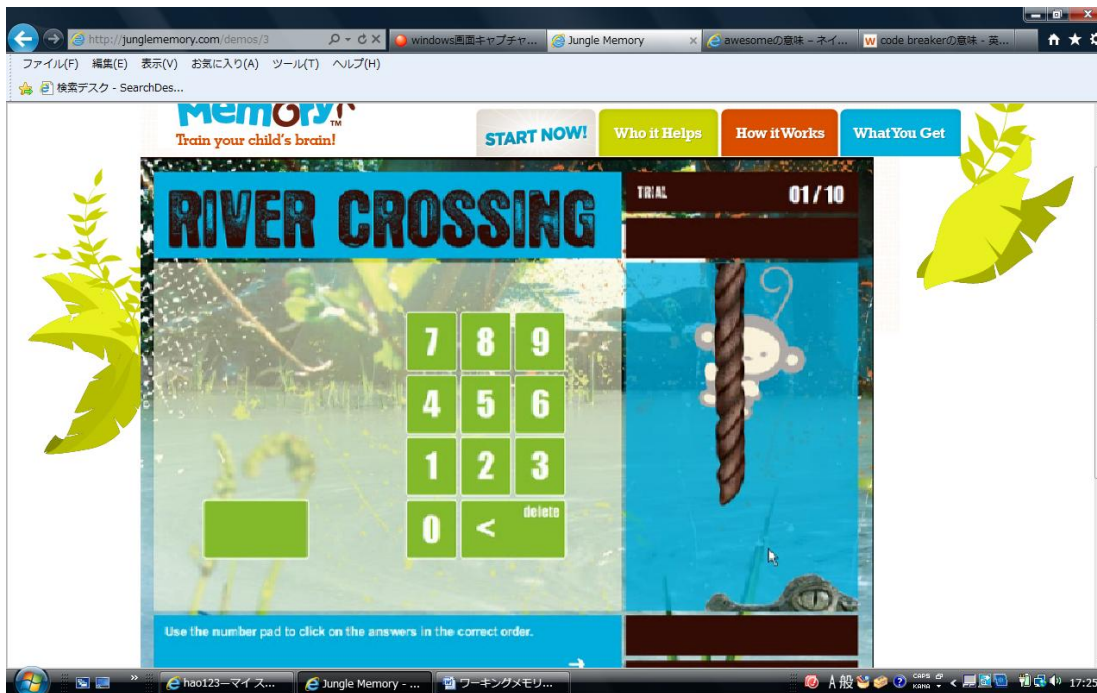
大まかな流れ

①計算をし、答える



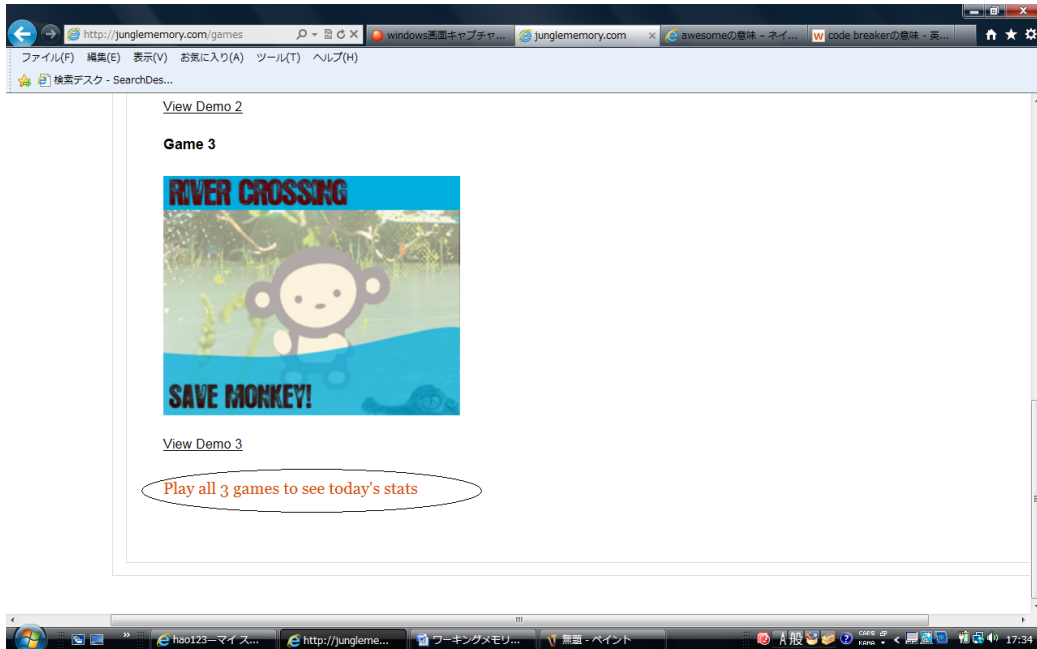
② ①をn回繰り返す

③ n回分の計算の答えを順次再現できるかどうかのトレーニングです



## 5 トレーニング成果

上記 4 個のトレーニングをした後、その日のトレーニング成果を振り返ることができます。画面下の 「Play ALL3 games to see today' s stats をクリックする



但し、初回のステージをクリアするまでは、本画面で成果を確認できません。



## 6 トレーニングを終わる

画面左上にある Logout をクリックして、その日のトレーニングを終わりましょう

