



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

講演「学習、成長—未来の脳を考える」から

～「姿勢」「やる気」「睡眠」「勉強法」など11月の生活目標、学習目標に活かしてください！～

学校だよりNo.67でお伝えしたように、11月の生活目標は「授業規律を大切にしよう」、学習目標は「計画的にテスト勉強に取り組もう」です。どちらも勉強に関することですね。

2年ほど前に、参加した講演会で東京大学薬学部教授 池谷 裕二先生の「学習、成長—未来の脳を考える」を拝聴しました。池谷先生のご専門は「神経生理学」で、脳の健康や老化について研究されています。この講演の中で、生徒のみなさんにもぜひ知ってほしいことがありましたので紹介します。「姿勢」「やる気」「睡眠」「勉強法」などポイントを絞ってお話します。

まずは「姿勢」のお話です。生徒のみなさん、人は楽しい(感情)ときには、笑い(表情)ますが、笑っていると楽しくなってきた経験はありませんか。脳を調べると、感情と表情の因果関係は、「楽しい⇒笑う」より「笑う⇒楽しい」の方がより強いそうです。人間の脳では「表情や姿勢が感情をつくる」ので、例えば授業中、前のめりで先生の話聞くのとふんぞり返ったり、片肘をついたり、うつ伏せになって話を聞くのでは、先生や友達が言っていることを「面白い、楽しい」と感じたり、理解したりすることに大きく差が出るそうです。姿勢の悪い人は、自分で授業をつまらなくしたり、先生や友達の話をわかりにくくしている可能性があります。小学校のときによく言われた「ゲー・ピタ・ピン」には、ちゃんとした科学的根拠があるんですね。



次は「やる気」のお話です。生徒のみなさんは、何かをやらなければならないとき、どうしても「やる気」が出ずについつい後回しにしてしまうことはありませんか。例えば、眠くて中々布団から出られないときは、まず起き上がって顔を洗ったり、歯を磨いたりすることでスッキリします。これを「作業興奮」と言うそうです。要するに「やる気」は「原因」ではなくて「結果」なのです。「起きよう！」という「やる気」が出るのを待っている、いつまでたっても布団の中から出られません。行動しない限り「やる気」は出ないのです。勉強も同様で、勉強を始めない限り「やる気」は出ないのです。「優秀な生徒は勉強する気分になることを待つことはない。勉強する時間になれば粛々と始める」「『やる気』という単語は、できない人が創作した言い逃れのための方便である」

生徒のみなさんは「3点固定」という言葉聞いたことはありませんか。「3点固定」とは、①起床時間、②家庭学習開始時間、③就寝時間を決めて生活することで、まず、②家庭学習開始時間を決めて、毎日の家庭学習に取り組みましょう。



次は「睡眠」のお話です。人間の脳の中で、学習の鍵を握るのは「海馬」とよばれる部分で、ここで記憶がつけられます。学習など活動しているときには、「海馬」は「シータ波」という脳波を出して入力された情報を記憶します。また「睡眠」などリラックスしているときには「リップル」という脳波を出して、記憶を再生しながら、情報を整理・整頓します。脳は情報の入力と整理・整頓を同時にできないそうです。

脳は自分が生き残るために有効な情報かを取捨選択します。そして不要な情報は排除し、必要なものは記憶します。この取捨選択に時間がかかるので、実は覚えた直後よりも一定の時間がたってからの方が思い出しやすくなります。覚えた直後の方がすぐに思い出せることができると思っている人も多いのではないのでしょうか。そしてそう思っている人ほど「どうして中々覚えられないのだろう」と悩みがちです。覚えた直後はまだ脳が情報を整理・整頓できていない状態です。「睡眠」などリラックスして一定の時間をおくことで、脳の「海馬」が情報を整理・整頓して必要な記憶が思い出しやすくなります。これを「レミニセンス効果」というそうです。「レミニセンス効果」を活用した効率的な記憶術として、次のようなことが考えられます。



(裏面に続く)

- ・毎日、英単語など寝る30分前に集中して覚え、内容を数日後に確認テストをする
- ・続けて勉強するのではなく、覚えてから一定の時間を置くことが大切で、英単語の暗記などは時間を決めて覚え、10分程度時間を置いてから確認することを繰り返す
- ・覚えても復習しないで放っておくと忘れてしまうので、覚えてから数十分以内に1回、数日以内に1回、1週間以内に1回復習してみる
- ・覚えたいことを付箋などに書いてよく見る場所に張っておくなど、見続けているわけではなく、一定の時間を置いて目にするようにする



最後に「勉強法」のお話です。特性として「脳は入力より、出力を重視」するそうです。生徒のみなさんはテスト勉強をするとき、教科書を再読したり、アンダーラインを引いたり、ノートを見直したりまとめ直したり、繰り返し漢字や英単語を書いたりすることに時間をかけていませんか。この勉強法は「入力」中心の受け身の勉強で、理解を深める効果はほとんどなく、何となくわかったことを完全にわかったと錯覚したり、今わかることはいつでも思い出せると勘違いしたりしてしまいます。これを「流暢性の幻想(錯覚)」と言うそうです。

「出力」中心の勉強法は、問題を解く勉強法です。いろいろな問題を解くことで、脳に入力し記憶した情報から必要な情報を思い出す練習をします。記憶と記憶していることを「出力」することは全く別の能力なので、問題を解く勉強法で思い出す力、出力する力を高めていかなければ、脳を鍛えること、ひいてはテストで点数アップは望めません。「脳は出力することで鍛えられる」脳は入力だけでは不十分で、思考し判断することがとても重要です。問題や課題、興味を持ったことに脳から必要な情報を出力して「答え」を導くことが脳を鍛えることになります。

どうでしたか。池谷先生の話は、脳の研究から科学的根拠に基づいたものです。ぜひ参考にして、自分の勉強を見直してほしいと思います。

池谷先生の研究室には、先生の好きな言葉「知好楽(ち、こう、らく)」が飾られているそうです。これは孔子の「論語」の教え

知好楽

「これを知る者は、これを好む者に如かず、これを好む者は、これを楽しむ者に如かず」

を略した言葉です。ある事に対して、知っているだけの人はそれを好きな人にはかなわず、ただ好きな人は楽しんでる人にはかなわない、という意味です。生徒のみなさんは、どのように感じますか。

3年生は、明日、第1回市統一テストです。これまでの勉強の成果を発揮して、目標がクリアできるように頑張ってください！

27日「草花ボランティア」、6日「小中一貫あいさつ運動」



【草花ボランティアの様子】



【小中一貫あいさつ運動の様子(西小)】



本校では年2回「草花ボランティア」を募集し、校門の花壇と生徒玄関のプランターの花の植え替えをしています。今回の植え替えで、冬・春バージョンになりました。生徒のみなさん、毎朝お花に出迎えられての登校は、気持ちが和みますね。ご協力いただいた保護者の皆様、生徒のみなさん、ありがとうございました。

また、同じく年2回「あいさつボランティア」を募集し、生徒会役員とともに本校校区の3つの小学校に出向いて「あいさつ運動」を実施しています。将来、本校の生徒になる小学生のみなさんに元気を届けると同時に、長田中学校を身近に感じてもらいたいと思います。「あいさつ運動」に参加した生徒のみなさん、お疲れ様でした。ありがとうございました。