

おゆみ野南中だより

千葉市立おゆみ野南中学校

平成 29 年 9 月 1 日 (金)

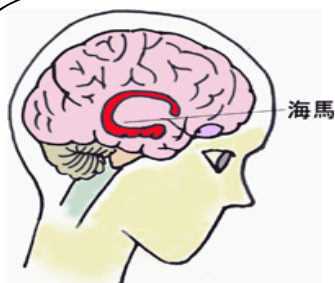
第 5 号 学校だより 長月

脳科学から見た勉強法

校長 平江 正実

秋本番にはまだ早いのですが、暦の上では既に秋です。秋は様々な食べ物が実りの時期を迎えます。また、何をするにも適している季節であることから、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」そして、「勉強の秋」などよく言われます。「読書の秋」ですから、私が最近読んだ本で「勉強」にかかわる内容について、ご紹介します。

これは、ある脳科学者が科学的な知見から「自分ならこう勉強する」と提案している本です。約2週間後には第2回定期テストもありますので、生徒のみなさんにもぜひ知ってほしい内容です。その本には次のようなことが書かれていました。



人の記憶には、長い間、情報を保存して、必要などときに取り出せる長期記憶と、ほんの一次的に、情報をとどめておくことができる短期記憶があります。短期記憶は一次的に情報をとどめることができるだけで、あまりたくさんのはとどめておくことができません。また、少し経つとその情報は消えてしまいます。テストの直前で、あわてていくつか覚えても、テストがはじまったら、思い出せないのはそのせいです。長い間、情報を脳に保存し、必要な時に取り出せる長期記憶は、脳の「大脳皮質」という場所に保存されます。勉強した内容が大脳皮質に保存されてしまえば、「覚えられない」と言って苦しむことはない訳です。しかし、何でもかんでも全て大脳皮質に記憶を保存すると、大脳皮質

はパンクしてしまうので、脳の海馬という部分が「必要な情報」かどうかの判断をします。海馬は、人間が生きるのに必要な情報だけを選んで、大脳皮質に保存する情報を送るのです。しかし、残念なことに海馬は、教科の学習内容は、「生きるのに必要な情報」であるとは判断してくれません。学習した内容を、「生きるために必要な情報だ」と、海馬をだます必要があります。ひたすら何度も何度も繰り返し情報を送り続けるしかないのです。すると海馬は、「そんなにしつこくやって来るのだから必要な情報に違いない」と勘違いして、ついに大脳皮質に情報を通過させるのです。

また、脳は積極的な姿勢で得た情報を重要視します。ですから、嫌々ながらの勉強で脳への効果が減ってしまったら、とてももったいないことです。前向きに努力を続ければ、脳に裏切られることはありません。

また、過去の経験が絡んだ、「経験記憶」と単なる知識や情報のような「知識記憶」がありますが、経験記憶の方が、思い出しやすいといえます。最も手軽な経験記憶の作り方は、覚えたい情報を家族や友達に説明してみることです。そうすれば、「あの時説明したぞ」といった具合で経験記憶になります。また、脳は入力よりも出力を重要視しているのです。説明は最大の「出力」戦略です。そして、手を動かして紙に書き、何度もしゃべりながら記憶するなど、海馬をフルに刺激しながら記憶するのが、学習の近道となります。眺めるだけでは、視覚だけの学習になってしまうので効率が悪いということになります。

この本を読んで感じたことは、これまで、各ご家庭や学校が生徒に伝えてきたことは脳科学的にも正しいということです。そして、学校の授業時間だけの勉強では、海馬に必要な情報だと思わせるのは難しいことだとわかりました。

家庭で復習をすること、授業中は自分の考えを進んで発信し、経験記憶として残せるようにすること、家でも学校でも意欲的に取り組むこと等が大切であるということです。

人間も動物です。動物が生きるために必要な情報を最優先して記憶していることから、人間の脳の働きも動物と同じであるということです。海馬をだまして、より多くの学習内容を脳に必要な情報だと思わせることができるように「勉強の秋」に期待したいと思います。

◆◆◆◆平成29年度 夏の大会・コンクールの記録◆◆◆◆

7月15日から行われた千葉市総合体育大会・コンクールなど各種大会で、各部活動ともに健闘し、素晴らしい成果を残しました。おめでとうございます。一部を記載します。

【陸上競技】千葉市中学校総合体育大会 男子総合第1位 女子総合第5位
男子 100m 第1位 棒高跳 第2位 砲丸投 第3位
棒高跳 第2位 800m 第2位 110H 第1位
女子 走高跳 第3位 1年100m 第1位 1年走幅跳 第3位
男子4×100mリレー 第1位 低学年女子4×100mリレー 第1位
県総体 1年100m 第5位 走高跳 第7位
110mH 第6位（全国大会出場）



【水泳】千葉市中学校総合体育大会 男子50m自由形 第1位（県大会出場）
バタフライ100m第1位 200m 第2位
県総体 200mバタフライ 第8位 県水泳大会 男子50m 第8位



【野球】千葉市中学校総合体育大会 第3位

【男子ソフトテニス】千葉市中学校総合体育大会 個人戦 第5位（県大会出場）

【男子卓球】千葉市中学校総合体育大会 個人戦 シングルス（県大会出場）ダブルス 準優勝

【女子卓球】千葉市中学校総合体育大会 個人戦 シングルス（県大会出場）

【柔道】千葉市中学校総合体育大会 団体戦 女子 優勝 男子 第3位（ともに県大会出場）

個人戦 男子 66 kg 優勝、第3位 73 kg 第3位

女子 48 kg 優勝 63 kg 優勝 52 kg 第3位

県総体 男子66 kg 優勝 女子63 kg 優勝

関東大会 男子66 kg 準優勝 全国大会5位

【吹奏楽】千葉県吹奏楽コンクール A部門 銅賞 Jr部門 銅賞

【合唱】千葉県合唱コンクール 金賞（関東大会出場）

TBS こども音楽コンクール 優秀賞



9月1日は、関東大震災が発生した日です。近年では、地震、大雨、台風などの自然災害が増えています。ご家庭でも、災害時の連絡方法を確認したり、非常持ち出し袋を準備したりするなど、防災の意識を高めていただければと思います。