



羅針盤



第8号
2024年4月24日発行

- 必ず保護者にも確認してもらいましょう -

脳科学の世界から中学3年生の勉強のやり方を考えよう！ PART I

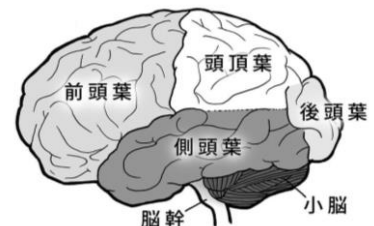
今日は第1回実力テスト1ヶ月前です。運動部に所属している人は市民体育大会の真っ最中ですが、大変な日々のなかにおいても計画的に勉強しなければならないのが中学3年生です。右の詩のような日々にならないよう、計画的にコツコツと家庭学習に取り組んでください。…と、先生はみんなに模範解答を言わなければならない立場ですが、やらなければ必ず後悔をする日がやってきます！あとで後悔するぐらいなら、今の自分にできる努力を積み重ねていきましょう。あと、3年生になったら、テストを休まない体調管理も大切です。



4月10日(水)の学年集会で、山本先生が「脳と勉強」の関係の本を買われた話をされていましたが、下の内容は、先生が76期生の先輩に進路通信で紹介したものです。ぜひ、中学3年生となった自分の勉強のやり方を考えるヒントにしてください。



近年、私たち人間の脳のしくみを解き明かす研究(脳科学)が急速に進歩し、「脳は覚えるよりも忘れるほうが圧倒的に得意！」という衝撃的な事実が明らかになってきました。人間の脳にあるおよそ1000億個の神経細胞は、およそ40万字あると言われる朝刊すべての情報を700年分も記憶できるそうですが、脳が五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)からの情報をすべて記憶すると、人間の五感があまりにも高度に発達しているために、わずか5分で限界に達してしまうとか…。そこで私たち人間の脳は、生命の存続に関わる重要な情報は長期的に記憶し、そうでない情報は短期的に記憶して忘れるようにするそうです。活字で40万字×700年分も記憶できる人間の脳ですが、脳がみずから守るために考え出したシステムです。そして、五感からの情報を長期的に記憶するのか、しないのかを決定する役目を担っているのが、耳の奥にある「海馬」と呼ばれる器官であることも明らかになっています。私たち人間が五感から得たすべての情報は、まず海馬で一時的に記憶されます。そして、基本的に一度限りの情報は、海馬はその記憶を忘れます。なぜなら、繰り返し情報が入ってこないということは、その情報は生命の存続にとって重要でないと判断するからです。では、私たちが学校の授業で学ぶ情報は、生命の存続に関わる重要な情報でしょうか…。残念ながら、答えはNOです。つまり、学校の授業で学ぶ情報のほとんどを、海馬は生命の存続に関わる重要な情報ではないと判断し、記憶を消してしまうのです。しかし、例外があります。繰り返し何度も情報が入ってくれば、海馬は生命の存続に関わる重要な情報に違いないと勘違いをし、側頭葉という別の器官に長期的な記憶として保存するよう命令をくだすというのです。「勉強をしてもなかなか覚えられない」という声をよく耳にしますが、それは人間の脳のしくみからいえば当然のことで、「一度や二度の勉強で海馬を騙すことはできない」ということです。昔から「復習が大切」と言われる理由が、ここにあります。そして、一時的に海馬に保存された記憶は、およそ4時間で50%が、およそ1ヶ月で完全に消えてしまうことから、1ヶ月以内に復習することが重要だそうです。1ヶ月以内に復習をして海馬を騙す！これが、脳科学が人間の脳のしくみから明らかにした効果的な勉強方法です。ちなみに、3ヶ月以内に4回復習すると、最も効果が出るとのこと。



側頭葉の奥に海馬があるよ。

勉強が苦手な自分をつくっているのは、自分自身なのかもしれませんよ…。



