



羅針盤

第9号

2024年4月26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！ PART2

いよいよ明日からゴールデンウィーク。4月9日(火)の学級開き以降、3年生とはいえ、新しい環境のなかで気が張りつめた学校生活を送ってきた仲間もいるのではないのでしょうか。そんなことはないよという人も、人間、何歳になっても新しい環境のなかでは、自分が気づかないうちにストレスが溜まっているものです。もちろん先生も例外ではありません。ゴールデンウィークが終わると、7月20日(土)から始まる夏休みまではノンストップ！ 市民体育大会真っ最中の運動部に所属している人も時間を上手く使って、からだと心の充電をしっかりとしてくださいね。

進路通信第8号では、近年、急速に進歩する私たち人間の脳のしくみを解き明かす研究(脳科学)から「復習することの大切さ」についての話を紹介しましたが、今回は「睡眠と記憶の関係」についての話をみんなに紹介したいと思います。



睡眠には、身体を休息・修復させるレム睡眠(浅い眠り)と脳を休息・修復させるノンレム睡眠(深い眠り)の2種類があり、レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)のリズムは1セット約90分で、一晩にレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)が4、5回繰り返されているそうです。さらに、レム睡眠(浅い眠り)のときに脳はその日に勉強したことを整理して仕分け、生命の存続に関わる重要な情報から記憶しているそうです。そして、脳に最も記憶されるゴールデンタイムは、睡眠からおとずれる右の図の4回目以降のレム睡(浅い眠り)の時間帯だということが明らかになっています。

つまり、就寝時間が遅くなればなるほど、4回目のレム睡眠(浅い眠り)がおとずれる前に朝を迎えて目覚めてしまうことになり、せっかく前日に頑張って勉強してもそれほど脳に記憶されずに終わってしまうということです。実際、これまでに実施された全国学力調査(みんなが先週18日に受けた調査)やさまざまな調査結果においても、成績がよかった人ほど、早い時間帯に就寝していることが明らかになっています。このことから、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は、睡眠時間を減らして勉強するのではなく、他の時間を削って勉強するほうが効率がよいということです。アメリカの名門ハーバード大学の研究では、記憶の定着には最低6時間以上の睡眠が必要だそうで、理想的な睡眠時間は7時間から8時間、それ以上の睡眠は逆効果になるそうです。

自分は頑張っているのになかなか結果が出ないと悩んでいる人は、自分の睡眠を見つめ直してみる必要があるのかもしれないよ…。



重要

★令和7年度入学者選抜公立高等学校学校紹介パンフレットをダウンロードしておこう！

兵庫県教育委員会高校教育課のホームページに、『令和7年度入学者選抜公立高等学校学校紹介パンフレット』がアップされています。必ず右のQRコードから第2学区用のパンフレットを各自のタブレットにダウンロードしてデスクトップに貼りつけ、これからの学校選びに活用してください。



レム睡眠・ノンレム睡眠のリズム



