

全校朝礼

☆ 【賞状伝達】

- ・ 東京大学の池谷裕二教授の『脳』についてのお話です。一週間後に期末テストを控えている君たちに少しでも役に立てばと思いメモした内容をお伝えします。
- ・ 1つ目は、このことは昔からよく言われたことですが、例えば「(テスト勉強をして)覚えたことは睡眠中に整理される」ということです。
- ・ このことは、様々な実証実験からも証明されているようです。ただし、勉強して記憶し、そのまま寝ることが大切。その間にテレビを観たり、スマホをみたりするとその効果は下がります。試験前に緊張したりして眠れない場合も、じっと横たわって朝を迎えても効果はあるようです。
- ・ 脳は、入力よりもどれだけ出力したかが重要で、例えば、テスト前に本を読んでいるだけ(入力)では記憶は定着せず、小テストや確認テストをすること(出力)は記憶にはとても効果があるようです。
- ・ ただ単に、本を読んでいる(入力)だけでは記憶の定着は期待できません。国語の授業のはじめに行う「漢字テスト」や英語の授業などで行われている生徒同士で行っている単語の「確認テスト」などは、脳からの出力作用で非常に効果があるということです。
- ・ 最後に少し厳しい内容ですが、池谷先生の言葉をかりて言うと、優秀な人はやる気に左右されず行動がシステム化されているようです。
- ・ つまり「いくら眠くても、まずは起きて行動に移すこと」が大切で、言い換えると『習慣化』することはとても重要なことである。
- ・ 「やる気が起こらない」というのは、できない人が創作した言い逃れ(言い訳)の言葉で、「楽な勉強法では記憶は定着しない」という内容のお話でした。
- ・ 保健委員会が呼びかけている『ノーメディアに挑戦』などは、特にテスト中などは大きな効果をもたらすかもしれません。