

## 全校朝礼

- ・ 皆さん、おはようございます。今日は、東京大学の教授で池谷裕二先生という『脳』の研究でも有名な先生がいます。明日から期末テストでもあり、3年生は入学試験が間近に迫っているということでもあるので、池谷先生の書かれた本や講演の中から、少しでも皆さんのお役に立てばと思いお話をします。
- ・ 1つ目は、「(テスト勉強をして)覚えたこと・記憶し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も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で、その間にテレビを観たり、スマホをみたりすると睡眠中に頭の中で記憶したことが整理されにくく、その効果は下がります。このことは、かなり前から言われている有名なお話です。
- ・ 2つ目は、ここからが本題で、脳は、入力(インプット)よりも、どれだけ出力(アウトプット)したかが重要で、分かりやすく言うと、テスト前に本を読んでいるだけ(インプット)では記憶は定着せず、「小テスト」や「確認テスト」をすること(つまりアウトプットすること)は記憶にはとても効果があるようです。
- ・ 例えば、国語の授業のはじめに行う「漢字テスト」や、英語の授業で友だちとペアとなり、互いに英文や単語のやり取りを行うことなどは、脳からの出力(アウトプット)作用で非常に効果があると言われています。
- ・ 最後に3つ目は、皆さんには少し厳しい内容ですが、池谷先生の言葉を借りて言うと、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ということです。
- ・ 先生の書かれた本によると、脳は人間のからだの中で一番最後にできた新参者で、からだを動かすこと、行動することで脳は発達・活性化されてきたということです。難しいですね！
- ・ このことを、今の皆さんの学習に置き換えると、「いくら眠くても、いくらしんどくても、まずは起きて行動に移す(勉強に取り組む)こと」が大切で、言い換えると行動(勉強に取り組むこと)を『習慣化』することはとても重要なことである。
- ・ これも池谷先生の言葉を借りて言うと、「勉強のやる気が起こらない」というのは、できてい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」ということです。今日は、少し厳しいお話でしたが、体調管理には十分に気をつけてテスト勉強頑張ってください。