

# せっ 切 さ 碰 たく 琢 ま 磨



大阪市立築港中学校  
42期生 学年だより  
2020.5.15 第116号  
※休業中 特別号

## 勉強の時間帯

前回の学年だよりで、「勉強の集中力が続かない・やる気が出ない」などの悩み相談について答えました。そこで今回は脳科学的に、各学習内容に向いている時間を紹介するので、参考にしてみてください。

### 午前中

・午前中は思考力や集中力を発揮しやすく、クリエイティブなことに向いている時間帯。  
なので創造性や考える力が求められるものに取り組むこと。

※ただし、目覚めてすぐの早朝の時間帯については後述する。

例：数学・理科系科目などで応用力が問われる問題を解く  
ハイレベルな内容の本などを読む など

### 午後（～夕方）

・午後は、やる気が出て勉強がはかどり、思考力も高まる時間帯。またひらめきや発想力が期待できる時間帯もある。また空腹時は記憶力が高まるとも言われている。

※昼食後どうしても眠いなら 10～15 分程度の仮眠（30 分以上は×）

例：英語・国語などの長文問題、論述・作文問題など  
問題演習なら、ジャンル問わず難しい問題や複雑な問題 など

### 夜（夕食後～就寝前）

・睡眠と記憶は密接にかかわっているので、暗記ものの勉強に取り組むのがよい。  
ただし過度に勉強に熱中すると、アドレナリンが出て疲れなくなってしまうので注意。

例：地理・歴史や生物などの暗記系科目 漢字、英単語の学習  
内容を記憶に定着させたい本を読むこと など

### 早朝（翌朝）

・就寝前に勉強したことは翌朝にひらめきやすくなるため前夜とワンセットで考えること。また、午前中に脳を動かすためのウォームアップが必要。

例：前夜に勉強した暗記ものの復習  
計算問題や英語の音読（脳のウォーミングアップ） など

これを実現するためには『規則正しい生活』！規則正しい生活の原点は『朝起きる時間』！まずは朝起きる時間を意識してください。  
平日は遅くても7時30分までには起きましょう！  
生活リズムにも『ベストをつくそう！』