

## 脳の特徴を理解した勉強方法

先々週の金曜日に行われた I M A M I Y A スポーツフェスティバル、内容といい、盛り上がりといい、大変良かったと思います。みなさんよく頑張ってくれました。

今日は脳の働きについてのお話をしたいと思います。

一度に複数の仕事や作業を同時にこなしている人を見ると、とてもデキる人のように見えます。でも実は人間の脳は複数の作業を同時にこなすことが苦手なのです。

黒の矢印のように1つの指令に対応しているときに、赤の矢印のように2つめの指令が来たとします。脳は2つの指令を同時にこなすためにはその回路を切り替える必要があります。しかし、切り替えるには時間と労力が必要となり、アメリカ連邦航空局の研究では最大40パーセントのロスが発生するといわれています。スマホをしながら人の話を聞いた場合、本来の60%しか理解ができないかもしれないのです。同様の実験で、ただ単に簡単な足し算をするのと縄跳びなどの運動をしながら足し算をする場合を比べると明らかに後者のほうが答えるスピードや正答率が下がるそうです。これは先ほどお伝えした脳の仕組みを証明したものと言えます。結局、1つのことに集中して、それが終わったら次へ移るというシンプルな方法こそが、脳の仕組みに素直に従った最も効率的なやり方なのです。

〇〇しながら勉強していたのでは成果が十分に上がりません。一つ一つの課題に集中して取り組んでいきましょう。

これで校長先生のお話を終わります。