



かいば だま 海馬を騙す

副校長 木村 順子

2学期が始まり1か月が過ぎようとしています。まだまだ暑さが続く中、運動会練習にも熱が入る毎日です。

2学期は一番日数ながい学期です。気候も過ごしやすくなり、学習活動や学校行事にも集中して取り組みやすい季節です。読書の秋、スポーツの秋とよく言われます。

今回は夏休みに読んだ本の中から効果的な学習法についてお伝えします。

池谷裕二氏著の「最新脳科学者が教える高校生の勉強方法」という本です。

まず前提として、人間の脳というのは、覚えることよりも忘れることを得意としています。だから「覚えられない」ということの方がある程度自然なことです。ではどうすればよいのでしょうか。一言でいうと、「海馬を騙すしかない」と池谷氏は言っています。

脳の中には「海馬」というところがあり、自分にとってその情報が必要なのかどうかを判断し、必要でないことは忘れるという現象が起こります。しかし、海馬にとってこの情報は必要だと思わせることができれば、記憶が定着していきます。

それでは、どのように「海馬を騙す（記憶を定着させる）のでしょうか。」

ご存じの方も多いかと思いますが「忘却曲線」です。下図を見てわかるように、忘れた頃に復習をすると学習の効果が出ます。「学習とは繰り返しである」と昔から言われますが、脳科学の立場からもまさにその通りだったということです。

最も効果的な復習のプランは

- ① 学習した翌日に1回目
- ② その1週間後に2回目
- ③ 2回目の復習から2週間後に3回目
- ④ 3回目の復習から1か月後に4回目

全部で4回の復習を少しずつ、間隔をあげながら2か月間行くと海馬はその情報を必要だと判断します。記憶として定着します。これが「海馬を騙す」ということです。

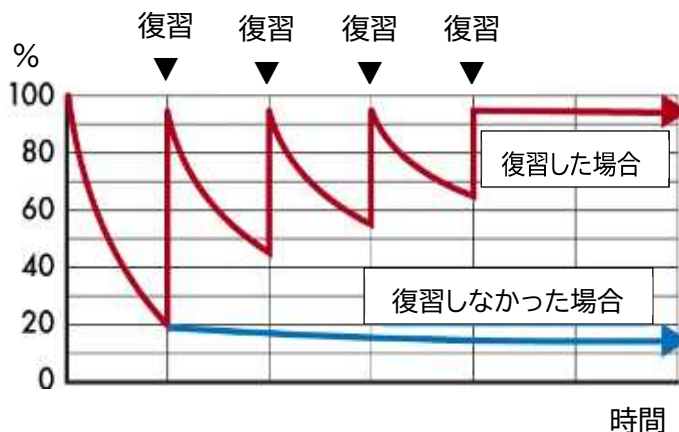
逆に、これ以上に復習をする必要はないのです。

筋肉トレーニングと同じで、復習スケジュールを必要以上に過密にしても、その効果は変わりません。

そして、次に大切なのは睡眠です。睡眠中に夢を見るというのは「記憶」の再生をしているそうです。寝ないということは、海馬に情報を整理し、選択する猶予を与えないということになります。

このことは、学習だけではなく運動会のダンスの振り付けを覚える際にも当てはまります。

子供たちには、粘り強く繰り返すことの意味を感じながら、学習に、運動に、充実した2学期を過ごして欲しいと願っています。職員一同、子供たちが大きく成長するよう支援してまいります。



日	曜	時程	朝	10月行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火			都民の日						
2	水	B	読	読書月間始 避難訓練	4	4	4	4	4	4
3	木	A	体育朝会	体育朝会	5	5	5	6	6	6
4	金	A	読/学	町たんけん(2)2~3校時 校外下校指導	5	5	6	6	6	6
5	土									
6	日									
7	月	B	全	移動教室説明会(5) 運動会係打合せ	4	5	5	5	5	6
8	火	A	学/読	特別支援教室保護者面談	5	5	6	6	6	6
9	水	C		特別時程 4 時間授業	4	4	4	4	4	4
10	木	A	読	わくわくボックス(全) 巡回相談	5	5	5	6	6	6
11	金	A	読/学		5	5	6	6	6	6
12	土									
13	日									
14	月			スポーツの日						
15	火	A	全校練習	全校練習 特別支援教室保護者面談	5	5	6	6	6	6
16	水	B	読		4	4	4	4	4	4
17	木	A	読	全校練習予備日	5	5	5	6	6	6
18	金	B		運動会前日準備 リハーサル 前日準備(6)5校時	4	4	4	4	4	5
19	土			運動会	4	4	4	4	4	4
20	日									
21	月			振替休業日						
22	火	A	遊/読		5	5	6	6	6	6
23	水	C		特別時程 4 時間授業	4	4	4	4	4	4
24	木	A	読	わくわくボックス(全)	5	5	5	6	6	6
25	金	A	読/遊	本の探検ラリー(4)2~4校時 展覧会準備(6)	5	5	6	6	6	6
26	土									
27	日									
28	月	B	全	委員会	4	5	5	5	6	6
29	火	A	遊/読	移動教室前検診(5)	5	5	6	6	6	6
30	水	B	読	岩井移動教室始(5)	4	4	4	4	6	4
31	木	A	読	読書月間終	5	5	5	6	6	6
日	曜	時程	朝	11月行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	金	A	学/遊	岩井移動教室終(5)	5	5	6	6	6	6
2	土									
3	日			文化の日						
4	月			休日						

- ★A…普通時程(4時間⇒13:50頃下校・5時間⇒14:45頃下校・6時間⇒15:35頃下校)
★B…そうじなし時程(4時間⇒13:20頃下校・5時間⇒14:20頃下校・6時間⇒15:20頃下校)
★C…特別時程(土曜日⇒12:10頃下校・4時間給食あり⇒12:50頃下校・5時間給食あり⇒13:50頃下校)
☆M…モジュール学習 遊…朝遊びの時間 全…全校朝会 集…集会 学…学級活動の時間