



谷原中学校  
保健室No.12  
26、6、9

# 脳の仕組みから効率的に学習しよう！

試験前になると必ず保健室にこう言って訪れる人達・・・

「気持ち悪くて体調が悪いので授業を休ませて～」

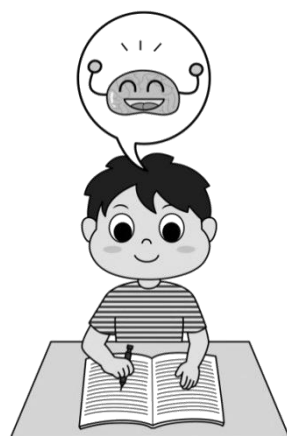


「朝ご飯食べてきた？睡眠不足？何時に寝たの？」

「睡眠不足に決まってるよ！だって勉強してたんだからしかたがないじゃん。だから休ませてよ」

こんな会話を何度もしたことがあります。詳しく話を聞いてみると、ゲームやラインをしたり、マンガを読むなど気分転換という時間を十分とって勉強していたという話です。気分転換は必要だと思いますが、もう少し上手な時間の使い方があるよなあと思います。

睡眠時間を削って遅くまで勉強したのに、授業を受けられないというのはどうなのでしょう？このような様子で保健室へ来た人は、「本末転倒」「自業自得」という漢字練習をさせられ教室へ戻るのでした・・・残念でした★



## 朝勉強をやってみよう

夜遅くまで勉強 → 朝起きるのが遅い → 食欲がでない → 朝食が食べられない → 元気が出ない・具合が悪くなる → 授業に集中できない・・・

保健室にいると、このような悪循環になっている生徒に良く出会います。元気ならもっと色々できるのにもったいないなあと感じます。

同じ〇時間勉強するなら、早起きをして、朝勉強し、しばらくすれば食欲がわき、朝食もしっかり食べてもらえるという良い循環になるのではと思っています。

★睡眠の直後は脳内が整理されていて頭に入りやすい！！

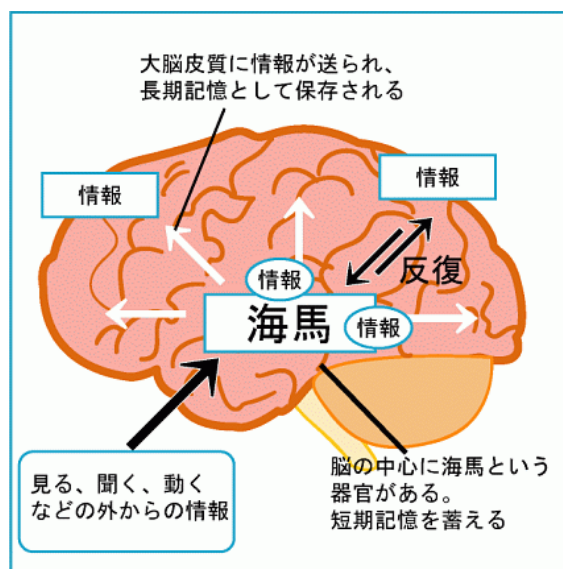
睡眠中には、前日にインプットされた記憶が、脳が大事だと判断した記憶は定着して、必要ないと判断した記憶は消去されます。なので、朝は、脳が整理整頓された状態で「空き」ができるので、朝勉強は記憶がしやすいと考えられています。

★適度な空腹が脳の扁桃体（へんとうたい）を活発にして集中力をUP！

脳の「扁桃体」は感情をつかさどる所。そのお隣にある「海馬（かいば）」が記憶をつかさどる所です。扁桃体は「適度な刺激、緊張感」があると活性化するので、ついでにお隣の海馬も活発になり、集中力や記憶力が高まるわけです。朝の「お腹空いた」という感情は扁桃体を大いに刺激します。これが朝勉強の効果と考えられています。又、提出期限が近いとか、せっぱ詰まらないと勉強出来ないのも、適度な刺激によって生み出される集中力なのです！

## 記憶の達人になろう

★記憶のメカニズムを知ってから・・・



記憶の定着イメージ

### 短期記憶と長期記憶

短期記憶は、数秒から数分覚えていられる記憶（正確な記憶は数字なら7けた程度まで）です。繰り返して覚えないとすぐに忘れてしまいます。

長期記憶は、繰り返しが不要で、何日～何年も覚えていられる記憶です。しかし、その記憶を使わないと忘れていきます。

### 陳述（ちんじゅつ）記憶と非陳述記憶

「富士山は日本で一番高い山です」のような事実や、「私は5歳の時転んで骨折しました」などの日々の出来事の記憶は、言葉で述べることが出来ます。これを陳述記憶と言います。

一方、泳ぎ方やひもの結び方など言葉で述べることができない「技術」「運動」「技能」など一度覚えるとなかなか忘れない記憶のことを非陳述記憶と言います。身体が覚えていて、しばらく乗らなくてもすぐに自転車に乗れるのはこの非陳述記憶のおかげです。

### 脳の仕組みから考え出された 記憶の達人になるための7つのヒント

- ①集中学習より分散学習・・・「まとめて一気に」より「こまめに積み上げ」る。
- ②睡眠で記憶強化・・・覚えた後、すぐに眠ると定着率アップ！
- ③7個以下でまとめる・・・1項目、5、6個までにまとめると覚えやすい。
- ④目、耳、手を使おう・・・色々な刺激を使って覚えた方が思い出しやすい。
- ⑤ごろ合わせは有効・・・連想させて覚えた方が思い出しやすい。
- ⑥だめ押しで決まる・・・覚えたと思ってから、もう一度、だめ押しで記憶強化。
- ⑦本番と同じ環境に・・・試験の時には時間や環境に慣れておくことも大事