

めかたのかぜ



岡崎市額田中学校
令和5年6月5日(月)



こんな勉強法が効果を生むらしいですよ

先日、ある会合で東京大学薬学部教授の池谷裕二先生（テレビの情報番組などに出演していますね）の講演をお聞きする機会がありました。演題は、「脳からみた学習と成長」。池谷先生は人間の脳の健康について研究している方で、脳の専門家として大変有名な方です。

講演会で、「脳にとって効果的な学習法」を教えてくださいました。紹介します。

東京大学薬学部教授 池谷裕二先生



「脳にとって最も効果的な学習法とは」

- 1 40分～50分ごとに5～10分の休憩をとる。そして、休憩中は何もしないこと。
・脳をしっかり休めることが重要です！
- 2 睡眠時間をしっかりとることが大切です。寝ている間に脳が記憶の整理をするそうですよ。
- 3 脳が一番活性化する寝る前1～2時間が勉強するのに最も効果があるそうです。
- 4 音楽を聴きながらとかテレビを見ながらなど、“ながら勉強”をしないこと。
・人間の脳は、一度に二つ以上のことをこなすのは苦手です！
- 5 テスト形式の勉強を取り入れるとよい。
・覚えること（頭に詰め込むこと）よりも確認テストなど、覚えたことを書き出すことを多くやることが効果的だそうですよ。
- 6 よい姿勢、よい表情で勉強することがとても重要だそうです。

体育館の校歌額が新しくなりました

PTA 会長 OB 会の方々により、体育館の校歌額を新しく設置していただきました。今まであった校歌額は昭和58年に設置されたもので、すでに40年が経過しており、痛みも激しくなっていました。5月31日（水）、専門業者の方に取り付けていただきました。体育館まで新しくなったような感じがします。立派な校歌額を本当にありがとうございました。

