

学びのススメ

効果的な勉強の方法，仕方③



効果的な勉強法第3弾です。昨年9月に掲載した、「脳科学が明かす効果的な学習法」について紹介します。

1 計算や読書が作動記憶のトレーニングになる

※『作動記憶』とは…

覚えておく必要がある事柄を，頭に書き留めて，何が書いてあるのかに気づく働きのこと。

① 計算

計算問題を解く時には，作動記憶を使うし，左右の脳もたくさん働くそうです。

「百マス計算」などは，脳を鍛えるためのよい教材になりそうですね。

② 読書

「音読すると脳がよく働くようになる」このような話を聞いたことがありますか？

黙読している時も，声に出して音読している時も，左右の脳がたくさん働くそうです。

しかし，音読をした時の方が，脳が働いている場所がずっと多いのだそうです。

毎日の家庭学習に「百マス計算」や「音読」を取り入れることで，皆さんの『作動記憶』を鍛えてみませんか。「百マス計算」や「音読」は取りかかりやすいので，その日の学習の導入段階で取り入れてみるとよいのではないのでしょうか。

2 漢字を書いて覚えて作動記憶をきたえよう

漢字を書いて覚える時にも作動記憶が活発に働くそうです。教科書を見ながら，はじめて覚える漢字を書くには，目で見た漢字の形をいったん作動記憶に入れておき，その情報をもとにして，手や腕を動かして漢字を書いているのです。

漢字を書いて覚えた場合と，書かずに見ただけで覚えようとした場合では，書いて覚えた方が脳がよく働きます。

国語の授業でも「陰山メソッド」を活用して，同じ問題を繰り返し書いて覚えるという学習を取り入れています。書いて覚える時には，脳がたくさん働き，脳のいろいろな場所が漢字を覚えることを助けてくれているそうです。

《手で書くことが大切》

手で書いている時は，脳がしっかりと働きます。ところが，パソコンや携帯電話でメールを書く（打つ）時は，前頭前野がほとんど働いていないのだそうです。

パソコンや携帯電話の仕事は，私たちが文章を作ったり，情報をまとめたりするのを助けることです。ひらがなを入力すれば，漢字に変換してくれますし，「こ」と一文字入力するだけで，「こんにちは」などという語群を提示してくれる機能だってあります。

パソコンや携帯電話に助けられているわけなので，脳が働かないというわけです。

是非，手で書いて覚えることを重視しましょう。