

# 鈴っ子

山形市立鈴川小学校 学校だより 令和5年10月20日(金) 第7号 校長 鈴木 伸治

## 腦外多見た学習と成長

去る 10 月 8 日(日)、山形県 PTA 研修大会(西置賜大会)に参加してきました。表題「脳から見た学習と成長」という記念講演があったのですが、お家の方にもぜひお伝えしたいと思う内容でしたので、今月の学校だよりで紹介させていただきます。

講師は、東京大学薬学部教授 池谷裕二さん(TBS テレビ「情報7days ニュースキャスター」のコメンテーターで出演中)でした。専門分野は記憶学習で、対象となる脳の部位は「海馬」とのこと。

池谷裕二さん 顔写真

では、お話の内容です。

#### く1. 覚えたことを忘れにくくするには>

- ①脳の海馬からはシータ波とリップル波が出ている。
- ②このシータ波とリップル波の交互作用で 学びが強化される。
- ③シータ波は歩いているときに出て、立ち止まるとリップル波に変わる。同じ歩くにしても初めての場所に行くと、強いシータ波が出る。つまり何かに興味を引かれているとき、シータ波は強くなる。逆にリップル波は、何も考えずにぼーっとしているときや、リラックスしているとき、眠っているときなどにも強く出る。
- ④これを学習効率に当てはめると、何かを学ぶ ときは、つとめて興味をもって学ぶこと(シ

脳の図(海馬の位置)

シータ波・リップル波の役割 等

ータ波が強く出る)が大事、そして学んだ後は何も考えずにボーッとしたり寝たりすること(リップル波が出る)。これで、学んだことの記憶が強くなる、忘れにくくなる。

昔から「寝る子は育つ」と言いますが、脳の研究から言えば的を得ているそうです。でも、なかなか興味を持てない場合は、場所を変えたり歩き回ったり、何かしら動きを取り入れながらでも、シータ波が強く出るので、学ぶときには良いとのことでした。

逆に、気をつけなければならないのは、「~しながら▲する。」ということ。これはやめた方が良いそうです。つまり、脳は、マルチタスク(複数のものごとを同時に処理する)はできないので、学習するとき、気になるものはシャットアウトした方が良いとのことでした。(テレビを見ながら、とかゲームを気にしながらとか。気にならない、例えば、作業音楽やちょっとしたノイズはOK)

#### < 2. 脳は、○○よりも●●を重視している!?>

勉強のタイプとして、

- 内容入力型タイプ…教科書や参考書をひたすら読む。マーカーを引くなど。
- ・内容出力型タイプ…覚えたことを誰かに説明する。テストを繰り返すなど。

大きく分ければ二通りかと思います。個人差があるので、どちらが良いとは言えないのですが、 脳研究の分野では、入力よりも出力を繰り返すことで、覚えた内容が強固になるということでした。 ということは、これを子どもに当てはめていえば、「わかった!覚えた!」で終わりにしないで、「だれかに説明してみる。」「テストをしてみる。」などがいかに大事なことかがわかります。テストをひとつの学びのツールとして活用していくことの重要性もお話されていました。

### <3. やる気が出ないときは、○○してみる>

さて、「楽しいから笑う」「笑うから楽しい」どちらが正しいのでしょうか。実は、脳科学の世界では後者「笑うから楽しい」が通説だそうです。つまり、笑うという表情の運動・行動(電気信号)が脳に伝わり、楽しい気持ちを引き起こすとのこと。すべては電気信号とお話されていました。

だから、やる気(そもそも脳科学の世界では存在しない!怠け者の言い訳だと講演ではおっしゃっていました。)が起きないときは、とにかく行動してみる。動いてみる。私の経験では、掃除を思い出しました。なかなか取り掛かるまでおっくうだったのですが、軽く、机の上を整理していたら、エンジンがかかり、結構大掛かりな掃除ができたなあと思います。

やる気スイッチは、体(行動)がスイッチなので、子どもたちの家庭学習の際も、ちょっと簡単なところから取り掛かったり、とにかく〇〇時になったら学習するというルーティン化をはかったりしたら良いのかなあと思ったところです。

以上、私が研修大会に参加しての学びを紹介させていただきました。

#### 個人面談・通知表配付 ありがとうございました!

10 月初旬から始まった個人面談・通知表配付。お忙しい中、学校に足をお運びいただきありがとうございました。お一人お一人、お話された内容は、お子さんの、さらによりよい成長に結び付けていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

また、教育後援会にもご賛同いただき多額の金額が集まりました。重ねて御礼申し上げます。

#### お知らせ

3年1組担任髙橋瑞姫教諭が産前休暇に入りました。 代替として山澤幽香(やまさわゆうか)教諭が務めます。どうぞお知りおきください。よろしくお願いいたします。



・1.白(水)・いじめアンケート・

3年3組 校内授業研究会

2日(木) 学習発表会(中学年)

6日(月) 6年バイキング給食

7日(火) 不審者対応職員研修

9日(木) 5年社会科見学

10日(金) 避難訓練

14日(火) 全校朝会(感謝の会)

17日(金) 2年町探検

21日(火) 表彰朝会

学習発表会 (高学年)

22 日(水) 理科研究発表会

| 27 日(月)|| フリー参観(1~4校時)

30日(木) 学校保健委員会

子どもたちの日々の学習や暮らしの

様子などを、学校ホームページでお知

らせしています!どうぞご覧ください

https://www.suzukawa-e:ymgt:ed.jp/

