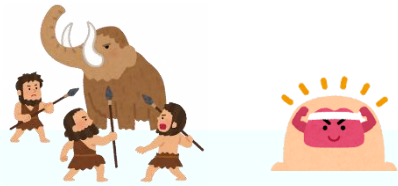


効果的な「勉強法」。今回は、脳の仕組みや記憶の仕組みにフォーカスし、そこから「勉強法」に関わる内容をお伝えします。  
お子さんとの会話のきっかけになれば幸いです。



## 空腹、寒さ、狩りに行く

人間の脳は、太古からあまり変わっておらず、大昔、狩猟の時代より人の脳は「命を守るための情報」を記憶しておこうとするそうです。

この脳の特徴をうまく活用することで、記憶力のアップにつなげることができること。その方法は…狩猟時代の人になった気持ちで読んでみてください。

### ご飯の前に（空腹時に）勉強する

狩猟の時代、おなかですく状況は、飢え死にするかもしれないという状況。これによって脳を勘違いさせるそうです。



### 寒い場所で勉強する

寒い冬は、獲物を捕るのが難しい。寒い環境は、脳が「命があぶない」と感じるようで、覚える力がアップするそうです。



### 歩きながら（移動しながら）勉強する

狩りをするときには、歩いたり走ったりしますよね。狩りは生き残るためには大切な行為。なので、歩くだけでも脳が勘違いをして、記憶力がよくなるそうです。

「本当に？」という内容かもしれませんが、脳科学的にはそうらしいです。もちろん、極端（極度の空腹、極寒の環境など）は良くないかもしれませんが、「晩ごはん前に」「少し涼しめ」など、適度な状況でのご判断を。

## つらく、たいへんな勉強をする

「そんなのイヤだ！」と思うかもしれませんね。そりゃ、誰だって「しんどい勉強はしたくない」「ラクして覚えたい」と思いますよね。しかし、残念ながら「覚える！」ということを目指すなら、この考え方は間違いです。

ある実験では、読みやすい文章を読んだグループより、読みにくい文章を読んだグループの方が、テストで2倍近く高い点数を取ったそうです。この実験で、「ラクするよりも、少しくらいつらい方が覚えられる」ということが証明されました。

### かんたんすぎる参考書より、読みごたえのある参考書を使う。



### 読むだけ、見るだけでなく、書き写す。

ラクして覚えたことは、すぐに忘れる。「つらい」「たいへん」な方が覚えられます。

## 耳で学ぶ

動物は昔から目からの情報よりも耳からの情報を多く使って生きてきました。その名残で、人間の脳は、目よりも耳から入った情報を覚えておく方が得意だそうです（視覚有意、聴覚有意には個人差もあるので、当てはまらない場合もあるとは思いますが）。そこで…

### 声に出して読む

### メロディーに乗せて、歌にしてみる

### 人に説明する

などの方法で、覚えやすくなるそうです。



## 「入れる」よりも「出す」

脳は仕組み上、「情報は、『入ってきた情報』よりも『出す情報』のほうが大事な情報」と考えます。「何度も思い出して使う情報は、大事な情報に違いない！」と感じるそうです。

授業で聞いたり、教科書を読んだり、ノートを見返したりするのは、情報を「入れる」行為。

情報を「出す」行為は、問題を解いたり、人に話したりすること。脳に

入れた情報を使ってみるのが記憶に有効です。どれだけ出すがが記憶のカギ🔑  
このポイントを踏まえると、テストの使い方も変わってきます。

## テストは、勉強の途中にするのがオススメ！

テストと聞くと、勉強の最後にどれだけ覚えることができたかを確かめるためにするというイメージですね。

実は、上記のポイントからテストを見てみると、勉強途中にテストで「覚えたことを出す」ことが、記憶の定着に役立ったり、思い出すことの練習になったりします。

もちろん、まだ勉強の途中ですから、間違えたって大丈夫！間違えても覚えなおして、覚えたかどうかを出してみても…こんな経験を繰り返すと、覚えやすく、記憶に残りやすくなっていきます。

人にはそれぞれ自分に合った勉強方法があるかと思います。今回紹介した方法がフィットしないこともあるかもしれませんが、「そんなこともあるんだな。」「子どもと一緒に考えてみようかな。」など、お子さんの勉強方法について考える一つのきっかけにいただければと思います。

