

東根小作成献立
ごはん すりごまあえ
スタミナ山形牛焼肉
わかめのみそ汁

ほぼ日刊 夢の華 c^カa^ラr^ッa^ト

第800号

神町中学校 夢色通信社

令和3年1月26日

『カラット』

800号記念講演

脳を鍛える



教育評論家 ブラック・ムネティ氏

かなり遅くなりましたが、神町中学校の皆さん、新年明けましておめでとうございます。今日は「カラット」800号を記念し、わざわざ講演に来ました。寝ないでください。

脳には、新しい情報に瞬時に反応するという特徴があります。このため、どうしてもよい記憶や中途半端にしか覚えていない記憶は新しい情報によってかき消され、どんどん忘れていくことになります。「昨日の晩ご飯は何だったか？」といったことが起きる理由はここにあります。学習する際、物事をきちんと記憶するには、最初に情報を脳に取り込む段階でプラスのレッテル（好き、おもしろい、大切だなど）をはることが大切です。さらに、記憶を中途半端にしないためには、「繰り返し復習する」ことが大切です。「だいたい覚えたな」と思うと、思考力はダウンします。走っているときに「もうすぐゴールだ」と思うとスピードが落ちたり、「この作業はもうすぐ終わる」と思えば効率が急激に低下していくのと同じです。物事が完全に終わっていない状態で、「だいたい」「もうすぐ」という考えを持ち込むことは、脳に「止まれ！」と命令しているようなものです。ですから学習でも、「完璧に覚えた」と言えるまで復習を継続しなければならないのです。完璧を目指す復習や繰り返し考えるという習慣は、効率的ではないように思えますが、実はとても大切な習慣なのです。独創的な素晴らしいアイデアを生み出す「思考の源」も、実はここにあるのです。

また、今の時期に集中力を身に付けることも、脳にとっては大切なことです。脳は他のことを考え出すと、パフォーマンスが落ちます。ですから物事に取り組む際、「決断・実行を早くし、一気にかけ上がる」力を育てることも大切です。「本当にこれでよいのだろうか」「失敗するかもしれない」といった、脳に良くない影響を与える思考が入り込まないようにするためです。「コツコツ積み重ねる」ということも大切ですが、一方で「目標を決めて、全力投球で一気に達成させる」という力、いわゆる「集中力」を持つことで、脳の力を最大限引き出すことができるようになるのです。テレビをつけっぱなしにして、横目で見ながら勉強しているようでは、この集中力は育ちません。（君ですよ、そこの君！）

「だいたいできたから」と中途半端な状態で次の勉強に取りかかると、前に勉強したことは頭から消えていきます。1つのことに集中できず、勉強の途中で違うことを考えると、脳はそれまでに覚えたり考えたりしたことをすっぱりと忘れてしまいます。「だいたいできた」を繰り返しても、成績は向上しません。脳の仕組みにもとづけば、「気をそらさず集中して取り組むこと」、「説明できるくらいまで完璧に記憶・理解すること」、「学んだことを確認し、何度も繰り返すこと」が非常に重要だといえるでしょう。

3年生の諸君は、間もなく私立高校一般入試だと聞いています。「失敗するかもしれない」というマイナスの考えは捨て、「集中力」で一気に壁を乗り越えてください。期待しているぜ。

