

☆朝勉強、がんばろう! ☆

2学期も折り返し地点を通り過ぎ、期末テストを前にして朝勉強期間が今日から始まりました。来週からは気温がさらに低くなることも予想されています。朝起きるのが辛いな、と感じる時期になってきました。でも、せっかくの機会ですから、今回は朝勉強のメリットを考えてみましょう。

①「朝起きてから3時間は脳のゴールデンタイム」 (脳科学者：茂木健一郎氏)

この言葉、どこかで目にしたことはありませんか？みなさんの教室に掲示されている朝勉強のお知らせにも掲載している、脳科学者の茂木健一郎さんの言葉です。

睡眠によって脳が休息をとった状態の朝なので、昨日までの記憶をしっかりと整理した状態で**新しい学習の内容を入れることができたり、新しいひらめきが生まれたい**そうです。**思考力がより働く**ので、前の晩に学習したことが定着したか、テストしてみるのもよいのだとか。また、アドレナリンが出やすい時間でもあるので、**苦手な教科の学習にも比較的取り組みやすい**そうです。

朝は時間が限られているので、**締め切り効果(タイムフレッシャー)**も期待できます。時間に制限があることで、だらだらせずに集中して学習に取り組むことができます。

②「運動後には感覚が研ぎ澄まされ、集中力が高まり、心が穏やかになる。頭のなかですっきりして、物事に難なく集中できるようになる。」

(精神科医：アンダース・ハンセン氏)

ノーベル賞決定機関で研究を重ねた精神科医であるアンダース・ハンセン氏の著書「一流の頭脳」からの言葉です。運動をした数分後からドーパミンの分泌が起こることです。

つまり、**運動後には集中力がアップする**、というのです。さらに、集中力だけでなく、**記憶力、決断力も同様に向上**するとしています。その**効果は1時間から数時間継続する**ということなのです。

朝マラソンにも取り組んでいる今、朝勉強の時間は集中力がいつも以上に増した状態で勉強に取り組める、ということになりそうです。

いかがだったでしょうか？少しでもみなさんのやる気アップに繋がってもらえればと思います。今回は**朝マラソン+朝勉強 = お得なセット**で頑張ってみてください！

☆先生たちの学習体験談③☆

期末テスト前に、再び「大東中の先生達が、どんなふうに考えて勉強を頑張っていたのか」を紹介しましょう！

Q：中・高時代はどんな目的で学習していましたか。

A：受検のために仕方なく。

Q：先生の考える「中学生時代」(高校時代)の学習の意味とは？

A：学生の頃は**自分の納得のできる学習の意味が見つからず、**誰かに教えてほしかったですね。

Q：中学生にお勧めしたい勉強法(あれば)

A：**モーツァルトの曲を聴くとアルファ波が放たれ、集中力が上がる**という話を聞き、モーツァルトのCDを流して勉強していました。これは科学的に証明されています。歌詞がある曲はそちらに意識が向かってしまうから逆効果です。また、興味のない音などが近くで流れていると、その音を遮断するために集中力が高まります。



中西道子先生

大人になっている先生たちも、今のみんなのように学ぶことに対して悩みながらも、進んできたのだな。そんなふうに考えると、勇気をもらえる気がしますね！中西先生、ありがとうございました！