

進路だより



茨城県立那珂高等学校進路指導部

書いて、声に出して、勉強しよう！

① ホムンクルスを知っていますか？

右の絵は、人間の神経細胞が体のどの部位にどのくらいあるかを表わした人形で、「ホムンクルス」と呼ばれています。唇や耳、手が大きいのが特徴です。その部分に神経細胞が発達していることを意味します。

学校の授業でも、先生が喋りっぱなしという授業は無いですね。

- 教科書を読み、先生の説明を聞く
- 板書を見て、知識・思考をまとめながらノートを取る
- 先生の発問に答える
- グループで意見を出し合う

このように、身体のさまざまな器官や神経を動員、刺激してこそ、脳は活性化し、理解や記憶は定着していくのです。学校の授業って本当によくできている！！



② 自分で勉強するときも同じ

ジーッと教科書や参考書を見ているだけではダメです。視覚しか使っていないから効率が上がりません。いろいろな器官をフル動員しましょう。特に手を使った勉強は効果的です。単純に書くことです。重要語句を何度も書く。さらにそれを声に出す。耳で聞くことで聴覚も刺激されますので、手と口と耳を動員した情報が脳に刻み込まれていっそう効果的です。

③ 私の勉強法は…

ちなみに、これを書いている綿引が高校時代に行っていた英単語の勉強法は、辞書や単語帳を引きながら一語を10回位ずつ書いて声に出す。あえて大きめにアクセントと発音をつけるのがミソです。

たとえば“particularly”ならば「パ**ティ**キュラー＝かなりの程度、非常に、特別に」と、わざと**ティ**の部分大きく発話し、日本語の意味を言っていきます。少しでも脳に記憶させようと、時には壁に向かって空手の「突き」をしながら(変!!)発話していました。

これをひたすら繰り返しました。一日に20語やっても翌日は半分くらい忘れているので、忘れた10語と新規の20語の計30語を覚えていく。同じペースで毎日やるのが大切です。ボールペンのインクはみるみる減っていきます。右手中指の第一関節にはペンだこができて、今もそのままです。

④ 脳トレの川島先生も…

任天堂の脳活性化ゲームソフト「脳トレ」で有名となった東北大学の川島隆太先生(←脳機能開発研究の第一人者)も以下のように話しています。

「脳は『面倒で厄介な方法』のほうがよく働きます。具体的に言えば、教科書や参考書を読み、ノートに書く、という方法です。」

Q：最近普及しているオンライン学習はどうでしょうか？

「ビデオを視聴するだけの受動的な方法の場合、脳を調べると『脳の司令塔』と言われる『前頭前野』があまり働かないことが分かっています」

「またこれまでの研究で、スマホを頻繁に使っていると脳が発達しにくくなることが分かっています」

3月1日(月)毎日新聞より

⑤ つまりは勉強も運動も…

近道は無いのです。“コスパ”のいい勉強法はありません。“良い参考書”もありません。これと決めた参考書を徹底的にやる。手垢と赤ペンでボロボロになるまでやりきる。それがあなたにとって最良の参考書となるのです。小さなことを愚直に、コツコツと積み上げていく。それ以外に道はありません。