



## 心のスイッチ

自律・・貢献 ～心ふるえる ふるわせる時間を重ねて、一流人（竜神）を育てたい～

2023.5.23 教職員用通信

### できた！ 創った！ 開竜祭

生徒、先生、保護者による「共創」の2週間。新たな歴史を創りましたね。HPの記事を作成するために写真をチェックしました。何と8000枚もありました。一枚一枚に先生の願いと生徒の輝きが詰まっていて、しびれました。「凡事一流」という造語があります。近藤先生を中心に、すべての先生が自分の仕事（凡事）を徹底されたこと、これも一流の一つなのだとと思いました。

改善KPTもありがとうございました。来年度も、また共に創ろう。



近藤先生の背中が大きく見えました



### プロフェッショナル の流儀 ～効果的な学習方法（前編）～

県内の全小中学校の校長が集まる会で東大の池谷裕二教授の講演を聴く機会がありました。元々、右の本を愛読していたので、興味津々でした。講演では、脳科学の視点から「プロフェッショナルの流儀」と題して効果的な学習方法を10点紹介してくださいました。

前後編に分けて紹介します。テスト週間も近いので参考になれば幸いです。「今、ここ」での生き方が自分の未来につながっているキャリア教育の視点で、子どもたちが「自律」的に判断し、行動できるとうれしいですね。

#### 流儀1：睡眠とその前の時間的有效に使う。

人は寝ている間に寝る前に学んだことを整理整頓して記憶します。だから寝る1～2時間に勉強したことが、翌日の朝、寝る前よりもよく記憶されています。起きたときにテストをすると、寝る前よりも点数が高くなる（レミニセンス効果）のはそのためです。

勉強した後、寝る前にスマホを見たりして別の情報を入れてしまうと、勉強した内容ではなくスマホの内容を整理整頓してしまうので、勉強したら何も考えず寝るのが一番効果的だそうです。また、集中学習（一夜漬け）と数日に分けて行う計画的な学習（分散学習）では、翌日のテストの結果はほぼ同じですが、数日経つと分散学習の方が脳に記憶されているそうです。高校入試を考えると分散学習の習慣が大切になりますね。

進化しすぎた脳

BLUE BACKS

池谷裕二 著

#### 流儀2：学習を習慣にする。いつも同じ時間に勉強する。

歯磨きと一緒に、脳は習慣にしてしまうと「学習すら面倒くさくなる」状態になります。これは土・日も一緒に、休日に遅く起きると脳は時差ボケになるそうです。要注意！

また、人によって異なるですが、大体2ヶ月、毎日同じ時間に寝起きし、学習の時間も同じにして習慣化してしまうと学習効果が上がるそうです。2ヶ月がポイント。休日に部活動等を行っている子は、平日と同じで早起きしますが、これも良い習慣なのでしょうね。

#### 流儀3：同時に複数のことをしない。スマホは要注意！

脳は不器用なので同時に2つのことが処理できません。だから、勉強するときは勉強だけに集中すること。スマホを机に置いて、スマホの通知などにすぐに反応してしまうような状態で勉強すると、格段に効率が落ちるそうです。機内モードにしたり、通知をオフにしたり、そもそも部屋にスマホを持ち込まないことが学力向上の一つの鍵だそうです。

脳科学的にはスマホのように気を散らせるものを「ディストラクター」と言うそうです。せめて、机に置くのはスマホではなく学習用タブレットにしたいですね。