



加古川市立山手中学校 学校だより

令和7年11月21日（不定期発行）

自主創造
親和協調
感恩奉仕

◇◇脳科学の観点からみた有効な学習方法◇◇

東北大学の川島隆太教授は、医学博士で、脳機能イメージング学のパイオニアであり、受賞歴や著書がたくさんあるのはもちろん、『脳を鍛える大人のDSトレーニング』などの開発でも有名です。

その川島教授の記事で、脳科学的な「勉強法」に関する記事がありましたので、要約してお伝えします。

特に、受験生のみなさん、参考にしてください。



（川島教授）

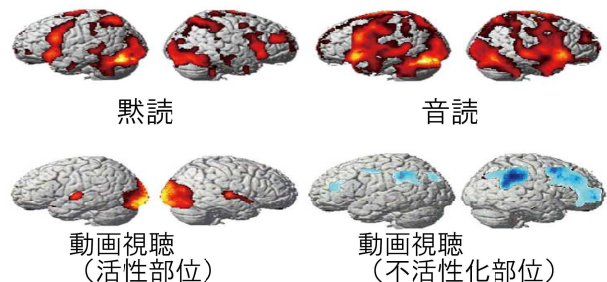
●「面倒な学習方法」こそ効果が大きい

学習手段が多様化しているが、楽な方法ばかり選ぶのではなく、読み書きを伴う「面倒な方法」を取り入れることこそ、知識やスキルを定着させるために重要。脳科学的な見地から、学習時には左の前頭前野がより活発に働くほど、学習効果が高く、学んだことが定着しやすいという研究結果がある。つまり、**紙と鉛筆を使って読み書きによる自学自習**をすること。

●活字を読む習慣が脳を鍛える

日々の基礎トレーニングとして、新聞記事や文庫本などの活字を読む習慣を持つ事が大切。**活字を読むことで**、視覚情報を処理する後頭葉や、判断・創造性に関わる前頭前野など、**脳の様々な部位が活性化**する。

活字を読む際の脳の働き（濃い部分に注目）



●「スイッチング」を避けて脳を集中させる

スマホやタブレットを使う習慣が多い子どもたちは脳の発達が止まることがはっきり証明されている。少なくとも勉強する時間においては、スマートフォンを片付け、**SNSなどを遮断した状態で学習時間を確保することが、脳のトレーニングの成否を分ける**。

※スイッチングとは「何かに集中しているときに妨害が入り、別のことをやり始める」の繰り返しにより、1つのことに集中する時間が極端に短くなる現象

学習とは、脳科学的には「脳に新たな回路網を形成すること」を指し、地道な努力が能力を大きく開花させることにつながると述べています。もちろん、**脳を休息させるための「睡眠」も重要**です。生活習慣をしっかりと見直しながら、学習効果の高い形を意識して取り組みましょう。

中体連新人戦 県大会の結果

【バドミントン】

団体戦 準優勝

個人戦シングルス 栗田蓮（第3位）

【陸上】

走幅跳 多田睦己（第6位）



12月12日（金）13:45～

育成協校区大会 兼 保護者会まなびの会を、本校体育館にて行います。

3年生の学習発表と「ちめいど」のライブ講演です。ぜひお越しください！