

# Salad Bowl

神戸市立烏帽子中学校 65回生

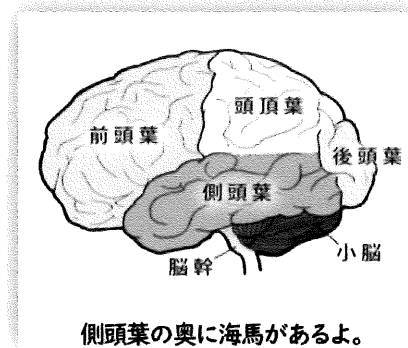
進路通信 第6号

2025年4月25日(金)発行 進路担当より

## 脳科学の世界から中学3年生の勉強のやり方を考えよう!

もうすぐ連休!世の中には11連休なんていうとても幸せな人もいますが、約1か月後の6月4日に実力考査があります。運動部に所属している人は総合体育大会に向けた練習の真っ最中で大変だと思いますが、大変な日々のなかにおいても学習に取り組まなければならないのが中学3年生です。できない言い訳を捜すのではなく、次の連休中も含め、実力考査においてできる限り学習に取り組んでください。

下の内容は昔とある記事で面白いなと思ったものです。中学3年生の勉強のやり方を一人ひとりがしっかりと考え、実行してもらえることを願っています。



近年、私たち人間の脳のしくみを解き明かす研究(脳科学)が急速に進歩し、「脳は覚えるよりも忘れるほうが圧倒的に得意!」という衝撃的な事実が明らかになってきました。

人間の脳にあるおよそ1000億個の神経細胞は、およそ40万字あると言われる朝刊すべての情報を700年分も記憶できるそうですが、脳が五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)からの情報をすべて記憶すると、人間の五感があまりにも高度に発達しているために、わずか5分で限界に達してしまうとか…。そこで私たち人間の脳は、生命の存続に関わる重要な情報は長期的に記憶し、そうでない情報は短期的に記憶して忘れるようにするそうです。活字で40万字×700年分も記憶できる人間の脳ですが、脳がみずからを守るために考え出したシステムです。

そして、五感からの情報を長期的に記憶するのか、しないのかを決定する役目を担っているのが、耳の奥にある「海馬」と呼ばれる器官であることも明らかになっています。私たち人間が五感から得たすべての情報は、まず海馬で一時的に記憶されます。そして、基本的に一度限りの情報は、海馬はその記憶を忘れようとします。なぜなら、繰り返し情報が入ってこないということは、その情報は生命の存続にとって重要でないと判断するからです。

では、私たちが学校の授業で学ぶ情報は、生命の存続に関わる重要な情報でしょうか…。残念ながら、答えはNOです。つまり、学校の授業で学ぶ情報のほとんどを、海馬は生命の存続に関わる重要な情報ではないと判断し、記憶を消してしまうのです。しかし、例外があります。繰り返し何度も情報が入ってくれば、海馬は生命の存続に関わる重要な情報に違いないと勘違いをし、側頭葉という別の器官に長期的な記憶として保存するよう命令をくだすというのです。「勉強してもなかなか覚えられない」という声をよく耳にしますが、それは人間の脳の仕組みからいえば当然のことで、「一度や二度の勉強で海馬を騙すことはできない」ということです。昔から「復習が大切」と言われる理由が、ここにあります。そして、一時的に海馬に保存された記憶は、およそ4時間で50%が、およそ1ヶ月で完全に消えてしまうことから、1ヶ月以内に復習することが重要だそうです。

1ヶ月以内に復習をして海馬を騙す!これが、脳科学が人間の脳の仕組みから明らかにした、効果的な勉強方法です。ちなみに、3ヶ月以内に4回復習すると、最も効果が出るとのこと。

一度、私たち人間の脳の仕組みから、自分の勉強のやり方を振り返ってみるのもいいのではないのでしょうか。