

●1年生自然教室

5月14日(日)～5月15日(月)に1年生が由加山へ自然教室に行きました。1日目は入所式の後、協力して丸太小屋(テント)を設営。昼食を食べたあと施設周辺の散策をし、夜にキャンドルサービスを行いました。2日目は野外炊事でカレーを作りました。自然の中で友達と充実した時間を過ごすことができました。



●効果的な学習法その2・・・【眠るのも勉強のうち(眠る前に暗記する)】

脳の海馬を刺激すると頭がよくなる。海馬は脳の深いところにあり記憶を作っている。海馬からはシータ波とリップル波という脳波が出ている。シータ波はワクワクしているときに出る。リップル波は眠っているときにでて記憶を固定する。

シータ波が出れば出るほど学習はよく進む。シータ波を出すためには歩けばよい。二宮金次郎が歩きながら勉強していたというのは脳科学の観点からすると理にかなっている。

一方リップル波は眠っているときにでて、昼間の経験が何度も何度も復習・再生されて脳に情報を保管する。レミニセンス現象といって、学習直後はテストの点数が上がるが、そのあとすぐに睡眠をとるとさらに点数が上がる。睡眠中に記憶が整理されるから。

できるだけ暗記は眠る前に行い、さっと寝てしまう。そして翌朝、部屋の中を歩きながら覚えたかどうか確認してみる。

(次回に続く)

※ 『のうだま ～やる気のコツ～』上大岡トメ・池谷裕二著(幻冬舎)に、脳科学の観点からみた効果的な学習方法が書かれています。本校の図書館にもあります。読んでみてください。