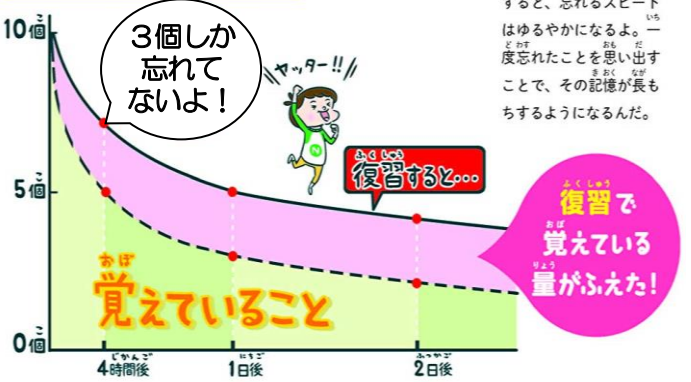




脳に入ってきた情報が、忘れられてしまうか、長期記憶に残るか決めているのが「海馬（かいば）」だよ。忘れていけない大事な情報か、忘れてもいい情報か、どっちに分けられるかは、海馬したい。どんな基準で、情報がだいじかそうでないかを決めているんだろう？

きみは、毎日会う友達の名前って、忘れないよね。これは、海馬が、「こんなに使う情報なら、きっとだいじなんだ！」とだまされているから。そう、ポイントは、「くり返し使って、海馬をだます」ということなんだ！

復習で、忘れるスピードをゆっくりにすることができるよ



勉強脳のつくり方 脳のおしくみと最強の勉強法

池上裕二（脳研究者）



米須小学校 図書室蔵書

エビングハウスという学者が、人はどんなスピードで忘れていくか、テストをしたんだ。すると、どんな人でも同じような忘れ方をすることがわかったんだ。この忘れ方をグラフにしたものを「忘却曲線」というよ。忘れんぼうの脳とじょうずにつきあい、脳のおしくみにあった勉強をしよう。

きみは、覚えたことをそのままにしてしまっていないかな？それだと「覚えていること」はどんどんへってしまふ。覚えたことを復習して、もう一度覚えなおすと、記憶は長持ちするようになるよ。



記憶力をアップさせながら勉強する方法は、きびしい大自然のなかで生き抜くライオンからも、ヒントをもらうことができるよ。その名も「ライオン法」！情報を記憶するためには、脳の中の海馬をだまして「命を守るための情報」と思わせる。「ライオン法」は、海馬をじょうずにだます勉強法なんだ。「ライオン法」のポイントは3つ。それは、「おなかをすかせる」「歩く」「寒さを感じる」

なにかを覚えたいなら、ごはんのまえがおすすめだよ。歩いたり、バスや電車など乗り物に乗っても覚える力がアップする。勉強をする部屋は少しずつ小さくしておこう。



「なんか今日はやる気がでないなあ」ということ、だれにでもあるよね。どんなにすごい覚え方のワザを知っていても、どんなにかんぺきなスケジュールを立てても、やる気が起きなかったら、意味がない。やる気が起きるまで、ただ待つ？それはちがう！やる気は「起きる」ものじゃない、自分で「生み出す」ものなんだ！やる気は、脳のまんなかあたりにある「側坐核（そくざかく）」というところできつられているよ。側坐核は、じっとしているとはたらかない。からだやこころの動きを感じると、はたらきだすんだ。

だから、やる気ははじめからないのは、あたりまえ。やりはじめないかぎり、やる気は出ないよ。動いているうちに、側坐核から、だんだんやる気が出てくるんだ。

「やる気が出ない」は、取りかかることができない人の言いわけだよ。やる気は、待つのではなく、自分からむかえにいくのがたいせつなんだ。