

「勉強法のヒント」について

生徒の皆さん、おはようございます。校長の博田です。暑くて短い夏季休業期間でしたが、皆さんは有意義に過ごしましたか。第2学期の授業も明日から始まりますが、今日は皆さんがこれから学習を進める上でのヒントについて、いくつかお話ししたいと思います。

私は最近、脳の研究者の池谷裕二（いけがや ゆうじ）さんが書かれた本を読みました。この本によると、最近の脳科学では高校生の皆さんの年齢の頃がちょうど脳の性質の転換期に当たり、記憶のパターンや種類が変化する時期だということが分かってきたそうです。言い換えると、高校生になったあたりからは丸暗記よりも論理だった記憶能力、つまりものごとをしっかりと理解して、その理屈を覚える能力が発達してくるのです。この本では効率的な勉強方法を見出すための「脳のルール」について、いくつも紹介されていますが、その中から今日は2つご紹介しますので、皆さんがこれから勉強を進めるヒントにしてください。

まず1つ目は「バイオリズム」についてです。皆さんは勉強を主にいつ頃やっていますか。人間の体にはリズムがあって、細胞はそれぞれ決まった時間に活動をします。朝型人間・夜型人間など、人それぞれですが、一般に記憶力はホルモンの関係で朝から午前中にかけて最も高くなることが分かっています。したがって、効率よく勉強するためには午前中をいかにうまく活用するかが肝心です。また、一週間単位のリズムで言うと、学習効率が高まるのは金曜日と土曜日であると報告されています。「金曜日効果」と呼ばれる現象で、理由はまだ科学で解明されていませんが、もしかしたら「明日から休みだ」という期待感が関係しているのかもしれない。週末をうまく活用することが勉強のカギですね。

次に2つ目は「睡眠」についてです。皆さんは、学習したものが寝て少し時間が経つと、より理解が深まるという不思議な経験をしたことはありませんか。これは寝ている間に夢を見て、記憶がきちんと整理整頓されたから起こる現象で、これを英語でレミニセンス（reminiscence）と言います。夢を見ると、記憶は自然と成長するという訳です。逆に言うと、学習した内容がレミニセンスによって十分な効果を発揮するためには、ある程度の時間が必要なのです。勉強の合間に睡眠をはさむことはとても大切で、例えば1日にまとめて6時間勉強するよりも、3日に分けて2時間ずつ勉強した方が効果的に学習できるということです。もちろん、これは毎日コツコツと継続する意思が前提となります。

さて、脳の話で最近私が注目しているのは、先日将棋の二冠を達成した、皆さんと同じ高校生である18歳の藤井聡太八段です。この藤井聡太さんの頭脳に関して、脳科学者の茂木健一郎さんがこんなことを話しています。「藤井さんの頭脳の大きな特徴として、『詰め将棋の作者であること』が真っ先に挙げられる。解くだけではない。作るために考える。これが脳を鍛えるのに役立つ。問題を自分から作ることで、外から客観的に物事を見る能力が鍛えられる。驚かされたのは、棋聖戦第2局の中での一手。この一手は最強の将棋ソフト6億の手に拡大して読んで、やっと候補の1つに出たもの。それなのに藤井さんは23分間考えて、この一手を指した。丸暗記より、問題を考えながら解いて伸びる人の典型。晴れやかで自由に伸びやかな、子どもたちのモデル」と話しました。もちろん藤井さんの「先読み力」のすごさは誰もが真似できるものではありませんが、彼の活躍は今後も注目ですね。

最後になりましたが、今日皆さんに紹介した学習のヒントとして、主に「時間の使い方の工夫」や「自分で問題を作ること」を挙げましたが、これらはあくまでも参考に留めてください。皆さんにとって何よりも大切なのは、自分なりの学習スタイルを自分で見つけて確立し、その学習習慣を継続することだからです。正に「継続は力なり」です。

以上で私の話を終わります。