



## 第Ⅳ期「学習・充実」を充実させるには

校長 守野 和弘

先日、東京大学薬学部の池谷祐二教授のお話を聞く機会があり、ちょうど第Ⅳ期「学習・充実」のステージにとっても合う内容でしたので、引用させていただき、朝礼で生徒に次のような話をしました。

○脳の深いところにある「側坐核（そくざかく）」が活性化しているとき、「やる気」が出ます。「側坐核」を活性化するには、

### ①「表情」…口角を上げること

楽しいと感じると、笑顔になり口角が上がります。逆に楽しくなくても口角を上げる、笑顔になると側坐核が活性化して「楽しい」と感じるようになります。勉強の時に口角を上げれば、勉強が楽しくなります。

### ②「姿勢」…背筋をすっと伸ばすこと

背筋を伸ばして勉強をしてみます。よい姿勢も側坐核を活性化してやる気がアップします。

### ③まず「行動」すること

「ねむい」「起きたくない」と思うときは、「起きる」「体を動かす」ことでスッキリします。「掃除」したくないときは「掃除を始めればいい」のです。やる気スイッチを入れるのは、実は身体なのです。

### ④「行動」の学習版…「習慣化」すること

「決めた時間がきたら、やる気があるとなかろうと粛々と勉強を始めます。」すると側坐核が活性化します。このように習慣化できれば脳への負担がかかりません。「継続は力なり」です。

○次に、「学習効果を上げるには」についてです。

### ①「海馬（かいば）」を活性化する…記憶がよくなる

記憶には2段階あります。まずは、「記憶を獲得する（覚える）」ことです。「歩行時」には海馬が活性化して覚えやすくなります。廊下を歩きながら暗記する。テーブルを回りながら暗記する。（道路は危ないです。）2つ目は「記憶を定着する」ため、大脳皮質に覚えたことを移すことです。「睡眠時」などに行われます。だから、寝る前の1～2時間前が勉強のゴールデンタイムと言われます。

### ②「脳は入力したら出力を求めている。」…学習がより定着する

記憶したら、思い出す訓練をします。勉強したことが、ちゃんとわかっているか「確認テスト」で確かめてみる。他の人に「言葉に出して説明」してみることです。

### ③「理解した」「分かった」で終わらない（分かったつもりにならない）

2年生の理科で「物質は原子でできている」と勉強します。でも、「分かった。」で終わってはいけません。「原子って何?」「原子って丸いの?」など新たな疑問を大事にすることが、3年生での原子の構造の学習効果を上げます。「電子と原子核（陽子と中性子）からできている。」それでは、「電子や陽子、中性子がこの世の中を作っている一番小さい粒なの?」などの疑問が高校や大学につながります。授業や一通りの学習が終わったあとの「振り返り」で、「なぜ?」「どうして?」がきつとあります。知識欲や好奇心こそ学びの原動力（やる気）です。

やる気スイッチを入れ、勉強でも何でも、効果が上がるように、楽しく好きになるように、工夫することが大切です。そうして、「学習・充実」の第Ⅳ期にしてください。



# ～天城学習(10月18～20日)生徒の感想から～

## 1年 自然学習

僕は、スコリアが広がっている景色を見て驚きました。スコリアは、赤くてきれいで初めて見ました。水はけが良く放っておくと草が生えることなどを教えてもらいました。天城中のグラウンドの下にもスコリアが入っていることを知り、いろいろなところで役に立っていることが分かりました。伊豆半島の自然のすごさをより知ることができました。

白鳥山では、目の前に広がる柱状節理を見たとき、思わず「わあーっ」という声が出ました。旭滝は大きくて、打ちつけられる水の音は迫力満点でした。天城隧道では、試行錯誤の上造られた頑丈な石の組み方は昔の人の苦勞が伝わってきました。伊豆のジオの大切さや自然の恵み、火山の噴火や自然を大切にすることに対する意識が一層高まり、理解を深めることができました。



今井建設様での体験

## 2年 職場体験学習

〔体験先…湯の国会館様〕僕が体験を通して印象に残ったのは清掃です。お客様がいない時間帯の中で、ロッカーや靴箱の清掃をしているうちに、清掃を楽しくできるようになりました。お客様が使いやすくなるという喜びを知ることができました。また、接客ではお客様に会ったときのあいさつがしっかりできるようになり、敬語もだんだん使えるようになりました。自分の将来に生かせると思いました。

〔体験先…伊豆市学校教育課様〕私は、職場体験で多くのことを学んだり気付いたりすることができました。就学時健診の視力検査を学校教育課の方がやっていること等、

一つのことにいろいろな人が関わってくださっているのだということが分かりました。また、市役所の方の人口減少の説明では、私は今まで大きな変化はないのだろうと思っていましたが、伊豆市誕生から約1万人が減少していたのですごく驚きました。他にも様々な問題があると知り、自分に何かできることはあるのか、と考えるきっかけになりました。

## 3年 島田研修旅行

僕は、「島田市には何があるのか、どんな歴史があるのか」について、事前学習で調べきれなかったことを現地のガイドの方などから教えてもらいました。名産のお茶や、歴史ある蓬萊橋や大井川鐵道、また新しい施設の「KADODE OOIGAWA」といった新しい施設など、新しいものと古いものを上手く融合させて、地域の活性化をしていることが分かりました。古くからあるものを消さずに、新しいものを生み出していることがすばらしいと思いました。

事前学習では、訪問先の基本的なことを調べたことで、当日は頭に入れた情報からどのような工夫があるのか自分の目で見るすることができました。蓬萊橋では、「世界一長い木造歩道橋」や「日本一高い富士山の景色」にちなんでパワースポットにすることで知名度を上げる工夫をしていることが分かりました。お茶を使ったお土産や、地元食材を使った料理などが「初めて来る人の心をつかむポイント」だと感じました。富士山世界遺産センターは、外見が特徴的で目をひき、施設内も展示がたくさんあり、富士山が芸術の源になっているのだと感じました。

