

Noをクロックしてくれた貴方へ...

# 【京進の脳(No)科学を一部ご紹介】

東京大学教授 脳研究者 池谷裕二博士による

## 脳科学に基づく学習法14ヶ条

学習の心構え  
1

「やり始める」から  
「やる気」になる

やる気が出ないという気持ちが先行し、テレビなどに逃れてしまうことはありませんか？  
やる気は脳の側坐核という部位で作られ、側坐核を活動させるためには刺激が必要です。  
やる気は、やり始めることで初めて出てくるものなのです。  
仕方なく始めた掃除等でもやり始めると、どんどん作業がはかどっていく経験をみなさんしたことがあるはずです。  
やる気が出ないときこそ、まず机に向かい、勉強をやり始めてみましょう。



学習の心構え  
2

目標を強くイメージ  
すれば行動が変わる

「やりたい姿」を明確に描くことで、無意識のうちに身体が目標に向かって動き出す「観念運動」という現象があります。夢をもつこと、夢を強くイメージすることで、いつもなら見落とすであろうチャンスに気づくようになります。  
さらに、言葉づかいや態度などにも良い変化をもたらします。  
常に意識できるように、夢や目標を文字に書いて持ち歩いてみましょう。  
願には、夢実現のために必要な行動をあなたに選択させるパワーも備わっているのです。



学習の心構え  
3

「望ましい困難」が  
学力を高める

目で見て覚えるよりも、手を動かして(手間を割いて)覚えた方が覚えられたという経験をした人も多いと思います。  
学習した内容を長く記憶するには、苦勞が必要になるのです。  
逆に楽に学んだものは砂に書いた文字のように、あっという間に記憶から消えてしまうのです。  
たとえ難しくてもイヤな気分を感じたとしても、その困難を乗り越えて学習することが記憶の定着には有効です。



学習の心構え  
4

スモールステップ法で  
達成体験を積み重ねる

夢をかえるためには、小さな目標を決めて、ひとつひとつ達成していくことが大切です。  
人は達成感を味わうと、脳のドーパミンが活性化し、同様の快感を得ようとする。  
小さな目標をたくさん達成することで、脳をやみつきにしてやる気ややる気を生むサイクルを作り出すことができます。



学習の心構え  
5

まずは  
得意な科目を伸ばす

苦手な科目や分野で悩むよりも、まずは得意な科目や分野をさらに伸ばす方が、成績の伸び幅が拡大します。  
ひとつの分野の習得の仕方を覚えると、他の分野に対する理解の仕方も助けるからです。  
また、勉強に気乗りしない時やテスト本番には、得意な問題を最初に解くようにします。  
自信が付き、やる気や集中力が高まるので、それから苦手な科目や分野にチャレンジすると良い成果が出るはずです。



学習の心構え  
6

失敗は成功のもと

記憶は、失敗の繰り返しによって強化されるものです。  
失敗したときに必要なことは後悔ではなく反省です。  
失敗から目をそらさず、勉強方法、勉強量、勉強環境を見直し、根気よく取り組むことが必要です。  
本気で取り組んでから効果が表れ始めるまでに、どんなに早くても3か月はかかります。  
それまでにあきらめてしまう人もいます。皆さんには、ぜひ努力の継続ができる人になってもらいたいと思います。



## ★ ★ ★ ★ ★ 脳科学クイズ ★ ★ ★ ★ ★

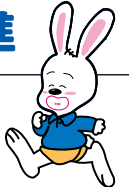
Q. 記憶力は(ア)前と寝る(イ)時間前に高まります。( )に入る語としてふさわしいものを次の①~④から選び記号で答えましょう。

- ① ア) 午 イ) 10~12
- ② ア) 出 イ) 13~15
- ③ ア) 食事 イ) 1~2
- ④ ア) 当たり イ) 3~4



“ひとりひとりを大切に”

京進



80分無料体験

授業実施中!

映像授業で  
復習・予習も  
効率よく!



『褒める指導』で伸びる学力。



個別指導京進スクール・ワン

金剛教室

TEL

072-366-3437

小学1年生から  
高校3年生  
「全科目対応」



「金剛」駅から徒歩3分

受付時間 PM.2:00~9:30 水・日・祝を除く

※本ページのQRコードは、スマートフォンからのご利用に最適です。