

あしたのために

四日市市立朝明中学校
1年生学年通信
令和元年5月22日(水)
その23 文責(浅野)

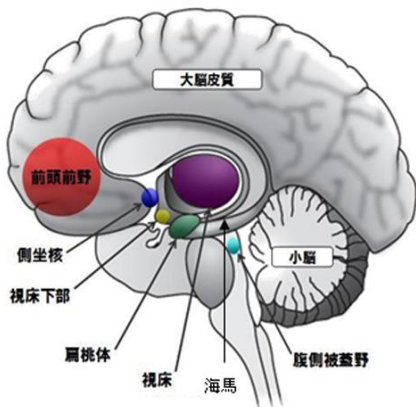
自主自立！

記憶のメカニズム

～知っておくだけで絶対に違う、自分の体のこと～

中間テストに向けて！～テストに役立つかどうか分からない話～

「海馬くん」



「記憶のメカニズム」なんてカッコいいタイトルですが、簡単に言うと「脳は、どうやって英単語を忘れるのか!？」です。テスト勉強をしていて「覚えることが多すぎて覚えられない!」などという声を聞きますが…

例えば今、あなたはがんばって英単語を覚えました。単語のスペル、発音、意味…完璧です。それは一気に脳に刻み込まれる…というようなことは決してないのです。「完璧に覚えたぞ」と思っても、それは脳の内部【詳しくは大脳皮質だいのうひしつ】という】に記憶されることは

ありません。この「大脳皮質」という所に記憶されたモノは、数年、数十年間、ひょっとすると一生記憶されるというからスゴイですね。究極の記憶なのです。でも「スペル発音、意味・・・全部言える!書ける!」と思いますよね。それは「記憶の一時預かり所」の「**海馬(カイバ)**」に記憶されているだけなのです。この「海馬」君は脳の下奥にあって、あなたの小指くらいの大きさをしています。そして、外から入ってくる様々な情報をガンガン記憶していくのです。すごい…見たもの、聞いたもの、触ったもの、嗅いだもの、味わったもの感じたこと、思ったこと、考えたこと…普段の生活の中で、膨大な情報をものすごい早さで覚えていくのです。ただ、この海馬君…あまりかしこくないのです!ある情報以外は、すぐに忘れてしまうのです。どちらかと言うと「忘れること」を仕事として、せっせと頑張っているのです。外からガンガン入ってくる情報をドンドンため込み、「大事なモノ」と「そうでないモノ」に仕分ける作業をしている。それも30日くらいかけて・・・そして、10日くらい過ぎた頃、海馬君は「大事なモノだけ」を、脳の「大脳皮質」へ刻み込むのです。海馬君が「大事なモノ」と考えるのは、「間違えてしまうと命にかかわること」とか、「ケガをする」「病気になる」「生きていけない」といった、「大変重要なモノ」だけなのです。だから、英単語などは、覚えなくても命にかかわることはないのです、海馬君は30日のうちにキレイに忘れてしまうのです。(実にサッパリとした性格をしていますね。)

勉強して覚えたことは、たいてい勉強終了後4時間で、半分も忘れてしまうといえますから、大変です。(先日の通信「エビングハウスの忘却曲線」の話より)そしてそれは全人類みな、そうなのです。

せっかくあなたは苦労して「覚えた」のに、海馬君は忘れてしまい、大脳皮質に記憶が残らない。やっかいなことに、この海馬君の動きは、自分でもどうすることもできない。心臓の動きを意識して止めるとができないのと似ている。これがあなたの「覚えられない!」の正体なのである。だからといって、あきらめることはありません。残る手段があるのです。「ドラえもんに頼む」か「海馬君をだます」かです。そう、「大変重要な事」しか記憶に残さない海馬君に、英単語が「大変重要な事」であると思わせればよいのです。実は海馬君は次のような手段で、だませることが科学的に分かってきています。

海馬君の正しいだまし方…それは、「繰り返す」こと！（やっぱり、それか〜）海馬君の記憶は4時間で約半分になる。そこで、もう一度、英単語を覚えさせるのである。すると、海馬君の記憶は全部復活するのです。そしてなんと、次の4時間後は、1回目に比べて記憶が消えにくくなるのです。そこで3度、同じ単語を記憶させると・・・海馬君の記憶は更に頑強なものになる！30日が過ぎ、めでたく大脳皮質へ刻み込まれる。何度も何度も覚えさせられるので、海馬君はその情報が「よほど重要なことなんだ！」と勘違いしてしまうのです。**海馬君をだます唯一の方法。それを「復習」と呼ぶのです。**だから復習は勉強終了後、できるだけ早い時間が「キキメ」が大きく「復習時間」も少なくてすむのです。楽しく勉強する「秘訣」と言ってもよいくらいですよ。今週からテストなのにー！とおもっているあなた！今週だから、大切なのです。今までやった勉強を改めて、もう一度確認しておきましょう。きっと確実に becomes です。

参考文献 池谷裕二 著「最新の脳科学が教える 勉強法」

交通安全教室を行いました！



5月16日（木）に、川越自動車学校長の松本昌章先生をお招きし、交通安全教室を行いました。ここ最近のテレビやニュースで、全国各地で自転車や歩行者を巻き込む悲しい事故が多発しているのを耳にします。

決して他人事ではありません。毎日自転車を利用して登校するみなさんはもちろん、車を利用する我々大人も常に危険と隣り合わせであることを忘れてはいけませんね。

警察庁交通局より

● 「交通ルールを守る」

- ・自転車は「車両」。車道が原則、歩道は例外。例外となるのは、車道又は交通の状況に照らして自転車の通行の安全を確保するため歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき。車道では左側を通行。
- ・やむを得ず歩道を通行するときは「車道寄りをすぐに停止できるような速度で徐行」、「歩行者の通行を妨げそうになれば止まる」など歩行者を優先すること。
- ・交差点では、「信号を守る」、「一時停止標識では止まる」、「交差点に入るときは、速度を落とす」、「カーブミラーを見る」などの安全確認すること。
- ・運転が不安定になったり、周囲の交通の状況に対する注意が不十分になったりする「スマートフォンの使用」、「ヘッドホンの使用」、「傘差し」、「二人乗り」などは禁止であること。
- ・夜間はもちろん早朝や薄暮時などには、必ずライトをつけること。

● ヘルメットの着用

- ・自転車の死亡事故では、頭部損傷によるものが最も多いことから、ヘルメット着用の必要性を周知すること。



現在テスト期間中で、教科書などでカバンの荷物が大変多いので、自転車の運転にはじゅうぶん気をつけましょう。また、バッグがしっかりと荷台に固定されているかどうか、確認しましょう。