

## 臨時休校中の学習について No. 3 「脳をきたえる」

岩国市立由宇中学校

学習は順調に進んでいますか？

学習を進めていくとき、脳をはたらかせることが大切なのは言うまでも無いでしょう。良くはたらく脳にするためには、脳を鍛える（きたえる）ことが大切です。良く鍛えられた脳だと、たくさんのお話を記憶することができる、たくさんのお話を同時にさばくことができる、しっかりと考え続けることができるなど、良いことづくめです。



脳を鍛える（きたえる）ためには、  
どんなことをすれば良いの？

☞ どうしたら良いのでしょうか？いくつか紹介します。

### 方法① 勉強する

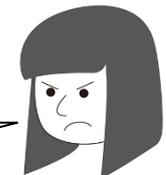
そんなこと、分かってます！



☞ そうですよ。では、「勉強する」以外の方法です。

### 方法② 規則正しい生活をする

それ、関係あるんですか！？



☞ 大いにあります。

朝起きる時間や食事時間などを決めて生活を続けると、体内時計※1がしっかりとはたらくようになります。すると、身体の中にあるたくさんのお臓などが、リズムを取ってバランス良くはたらきます。その結果、脳への負担が少なくなり、脳のはたらきも身体の様子も良くなります。

※1 脳の中にある視交叉上核（しこうさじょうかく）という部分の機能。明暗でリズムがつくられ、それに合わせて脳などははたらきを変えることが分かっている。

そうだったんですね、ごめんなさい



☞ とはいえ、規則正しい生活が苦手！っていう人もいますでしょう。

あらかじめ決めた起床、食事、学習、運動 それぞれの時間の間に、「ぼーっ」とする時間をとり、ほっとひと息つくなどしてみてください。

### 方法③ 運動をする

またあ。それ、関係あるんですか！？



☞ これも、大いに関係あります。次ページで紹介します。

### 方法③ 運動をする

体を動かすと、脳が大きくなります。大きくなった脳の中では、覚えたり考えたりする部分が強化されます。そして、強化されたまま元の脳の大きさに戻ることが分かっています。また、歩くときの2倍ぐらいの速度で軽く走る（ジョギングする）と、脳の中で考えるときに使う部分のはたらきが良くなることが分かっています。

また、運動をすると、心臓や肺が強くなり、脳に送る酸素（O<sub>2</sub>）の量も増やすことができます。脳が受け取れる酸素（O<sub>2</sub>）の量が増えると、脳は、もっとたくさんはたらくことができるようになります。するとやる気も出てきます。

そうだったんですね、ごめんなさい  
運動しないと、脳はどうなるの？



☞ どうなるんでしょう？

「運動しないと脳はどうなるのか」に関する書籍・論文は見つけれませんでした。運動したときの逆で、「覚えられない考えられない、そしてやる気も出ない」になってしまうのではないかと予測します。

### 方法④ 楽しいことをする

もー、それ、関係あるんですか？



☞ 大あります。

おいしいものを食べたり、好きなゲームで遊んだりすると、脳のはたらきを活発にする物質<sup>※2</sup>がたくさん出ることが分かっています。それにより、脳の中の 考えるときに使う部分や、体を動かす ときに使う部分、そして 覚える ときに使う部分の性能を高くしてくれます。料理をしてみるのも良いですよ。

※2 「ドーパミン」といいます。

そうだったんですね、ごめんなさい。  
たくさん食べ、長時間ゲームした方が良いの？



☞ 残念ですが・・・。

おいしいものは、おなかが空いたときに食べないと効果がありません。食べ過ぎはダメ。また、ゲームは、いくら好きでも1日1時間程度にしておきましょう<sup>※3</sup>。

※3 1日のゲーム時間と、テストの点数を比較したとき、全くゲームをしない人々より、1日1時間ゲームをするという人々の方が、平均点が高かったという研究があります。2時間以上ゲームをする人々の平均点は、ゲーム時間が長くなるほど下がっていました。

### 方法⑤ ストレスをなくす

☞ 今日は怒りっぽいですね。

休業中、みんなに会えないから、さみしくて・・・つい。



☞ ストレスは脳のはたらきをものすごく悪くします。自主登校学習や校庭開放のときに、友だちに会って、（3密を避けながら）ちょっとだけ話をしてみるのも良いでしょう。