



## ☆ 期末テストが近づいてきました！2 ☆

今回も池谷雄二先生(東京大学薬学部教授)の「脳」についてのお話です。

「身体(姿勢)が感情の主導権をにぎる」

～やる気は行動の原因ではなく、結果～



○まずは行動してみよう！

☆ 「作業興奮」というのがあります。脳は身体を動かし始めると(作業を始めると)、元気よく動き始めます。これを活性化といいます。例えば、「歩く」という行為をし始めると、「脳」には「シータ波」が出始めます。この「シータ波」は、記憶を司(つかさど)る脳の部位・海馬との関係が強く、注意力や積極的に探求しようとする気持ち、興味を持つようとする気持ちを増加させる効果があります。

この力を利用しない手はありません。

勉強に関していうと、

「やる気」が出てきてから始めるのではなく

勉強をすると決めた時間になったら、とにかく始める

ということになります。

勉強を始めてから、「脳」に「シータ波」が出てきて、「やる気」がじわじわとでてくる。注意力や積極的に探求しようとする気持ち、興味を持つようとする気持ちを増加してくる。さらに「脳」が活性化してきて、勉強がはかどっていく。

このようなサイクルを是非活用してください。できる人はこのサイクルを使っているだけです。

「やる気」が出てきたら、勉強をするよ！というのは、単なる言い逃れですよ！

二宮金次郎さんの像でよくあるのは、背中に荷物を背負って、歩きながら、本を読んでいる姿です。「脳」の機能の理にかなっているんですね！

☆ 「脳」は意外と不器用??

「脳」は、いろいろな情報が入ってきている間は、その情報を整理することが苦手です。

こんな実験があります。

①50個の言葉を覚えてもらいます。

②何も見ないで、どのような言葉があったかを思い出し、関連した言葉どうし仲間分けしてもらいます。

③覚えてもらう時間を、5分間、10分間、15分間とし、その後仲間分けをしてもらいます。

④休憩時間をとり、昼寝をしてもらったのち、もう一度、仲間分けをしてもらいます。

結果は、5分より10分、10分より15分と正答率が上がるのは想像つきますが、なんと、昼寝の後の正答率が格段に良くなるのです。

「脳」は、情報が入ってこない状況になってから、整理をし始めるのです。

せっかく「脳」に入れた勉強内容を、整理する時間を作ってあげなきゃね！



勉強は決まった時間に始めて、決まった時間に終わる！

その後、「脳」に勉強内容を整理させるために睡眠をとる！

ベッドに入って目を閉じているだけでも「脳」は整理をし始めますよ！

## ☆保健委員会のメンバーと塩浜小6年生のみなさんとをオンライン☆

テーマは「スマートフォンやタブレット、パソコンとうまくつき合うために」です。

1学期に中学校で行った健康集会での取り組みを再現し、目の疲れを防ぐための目の体操や肩甲骨(けんこうこつ)のストレッチなどを紹介しました。

数分あればどこでも簡単にできるので、ぜひやってみてください。

他にタブレットやパソコンを使う時の姿勢について説明しました。身体にやさしい姿勢を保つことは、肩こりや腰痛(ようつう)、視力低下を防ぎます。

毎日お世話になっている自分の身体の手入れを忘れないようにしましょう。



**あなたの姿勢  
大丈夫！？**



# お知らせ

塩中PTAと地区市民センター、地区社会福祉協議会人権部、地区女性の会の共催で行われる「人権コンサート」を本校体育館で開催します。ぜひ、ご参加・観覧ください。

昨年は感染症拡大の影響で中止とさせていただきましたが、今年は感染症対策を十分に行い、開催とさせていただきます。お忙しい中ではありますがよろしくお願いします！

## 塩浜中学校PTA & 塩浜地区社協人権部・女性の会 人権コンサートのご案内

### 長島りょうがんさん 講演会

三重県生涯学習センター所長 音楽工房「夢のかぼちゃ」店主

トーク & ライブ



「少しだけ



やさしく・・・」

と き 12月1日(水)  
受 付 10:00~  
開 演 10:45~11:45  
と ころ 塩浜中学校体育館



入場無料・申し込みは不要です  
中学生の保護者だけでなく、どなたでも参加いただけます  
駐車場に限りがありますので、できるだけお車での来校をご遠慮ください  
感染症対策をして、お誘い合わせてお越しください

お問い合わせは塩浜中学校(349-0050)まで