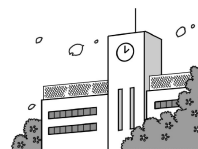


結 実

令和3年4月30日

No 6



来週から 5月(皐月)^{さつき} ……



ゴールデンウィークが始まりますが、残念ながら「緊急事態宣言」が出され、何となく気持ちがすっきりしないという人が多いかと思いますが、不要不急の外出を避けながら過ごしていきましょう。また、**8:20 時差登校・読書**も頑張ろう。(遅れて登校する人が減少してきましたね。)

さて、**5/13(木)には、中間考査**があります。5教科のみですが、昨年以上に真剣に取り組んでください。参考までに、脳科学者の茂木健一郎氏の著書「脳を活かす勉強法」を引用します。読んでみてください。



01「脳は何かを達成するたびに、どんどん強くなる」

一生懸命考えていた問題がやっと解けた。その時のうれしさを思い出してみてください。「やった！ できた！」この時あなたの脳の中では「ドーパミン」と呼ばれる物質が分泌されています。ドーパミンは神経伝達物質のひとつで、「快感」を生み出す脳内物質として知られています。この分泌量が多ければ多いほど、人間は大きな快感・喜びを感じることが分かっています。したがって人間の脳はドーパミンが分泌された時、どんな行動をとったか克明に記憶し、ことあるごとにその快感を再現しようとしします。そして、最も効果的にドーパミンを分泌させるため……つまり快感を得るために脳内では神経細胞(ニューロン)がつなぎかわり、新しいシナプス(神経回路網)が生まれます。そのため、快感を生み出す行動が次第にくせになり二回、三回と繰り返し続けていくたびに、その行動が上達していく。これが「学習」のメカニズムです。

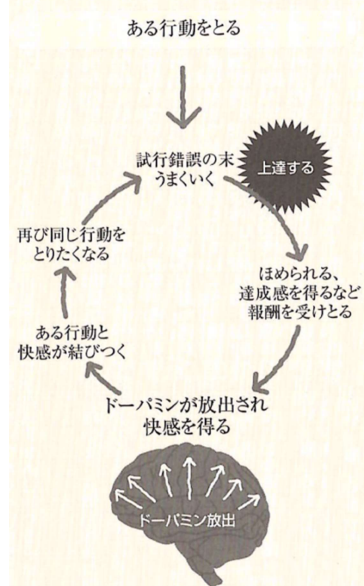
特に、試行錯誤を経ることで脳内に強固なシナプスが形成され、やがてひとつの行動に練達していきます。これを「強化学習」といいます。「脳を活かす勉強法」ひとつめの極意は、この強化学習のサイクルを回すことにあります。

棋士の羽生善治さんにお会いした時のことをお話ししましょう。羽生さんは通算獲得タイトル六七期、史上初の7冠を達成し、現在もタイトル獲得数を増やし続けています。史上最強の棋士との呼び声も高く、将棋界の数々の歴史を書き換えてこられました。羽生さんは、将棋盤がなくても、どんな状態でも、将棋について考えることができます。彼の頭の中には常に将棋盤があるのです。その頭の中の将棋盤で羽生さんは次の一手、その先の一手と戦術を練っていきます。普通の人とは、盤上の駒を見て将棋を指しますが、羽生さんは、目ではなく脳で見ているのです。羽生さんにとって目の前の将棋盤は、あくまでも記録係の役割に過ぎないようです。将棋盤が頭の中にあるのですから、これはもう「将棋脳」です。

もちろん、生まれた時から将棋脳だったわけではありません。

なぜそうだったか？ これも「強化学習」の成果なのです。将棋に対して何かポジティブなきっかけがあってドーパミンが分泌されたのでしょうか。そのドーパミンによって将棋脳が強化され、さらにドーパミンが出て、またさらに将棋脳が強化されて……という、ドーパミンによる強化学習のサイクルがどんどん回っていったのです。その結果、誕生したのが、天才棋士・羽生善治さんなのです。

■あなたにもすぐできる「強化学習」



ドーパミンによる強化学習のサイクルが回ることで、人間の脳は変わっていく。これは年齢に関係なく何歳になっても同じことが起こります。したがって、脳科学的に見れば人間は誰しも境遇や年齢、性格などにかかわらず、飛躍的な成長を遂げたり、劇的な変化を遂げる可能性を秘めた存在であるといえるのです。

強化学習のサイクルを回すには、まずは最初のきっかけをつかむことが大切です。例えば、あなたがドーパミンを分泌する瞬間はどんな時か……つまり「自分の脳がもっとも喜ぶこと」は何でしょうか。

それでは逆に、「オレは、もともと理数系の頭をしていないんだよな……」「僕の頭は“ひらめき脳”だから、歴史の暗記には向いていない」「国語が苦手な私が、古文なんてできるはずがないのよ」「そもそも読書量が少ない自分に、いい文章が書

けるはずがない」といった具合に、自分の一番苦手なものを思い浮かべてみてください。

例えば、数学がとても苦手だとしましょう。脳科学ではこう考えます。自分が苦手だと思っていることでも、人間の脳のしくみから考えると、実は、ドーパミンにより強化学習のサイクルが回っていないだけなのかもしれない。ドーパミンが分泌されないのですから、やっても楽しくない。楽しくないので、うまくいく方法をポジティブに考えられない。そのため、どんなに頑張っても結果がついてこないため、苦手意識が芽生えるようになる。そして、苦手意識が生まれた時に、本当に不得意な分野になってしまう——。得手・不得手を考える時、私たちは、もともとの才能の有無のせいにしがちですが、生まれつき数学が得意な脳・苦手な脳というものはないのです。

大切なのは、ドーパミンによる強化サイクルが回るかどうか。この回路さえ回り始めれば、あとは簡単です。最初は小さかった雪玉が、転がるうちにどんどん大きくなる。それと同じように、特に手を加えることなしに、脳が強化されていくのです。人間は、自分をどんどん高めていくことができる生き物です。それは決して苦しいだけのことでなく、むしろ、たとえようもなくうれしいことのはずです。自分にとっての「うれしいこと」を見つけられるのが人生の課題だともいえます。「うれしいこと」が「やるべきこと」と一致したら、もっとうれしい。きっと、人間は劇的に成長できます。逆に、つまらないと思ってやる学習はいつまで経っても進みませんし、つまらないことばかりの人生に、成長はありません。

心構え的なことが書かれていたと思いますが、やはり、「自分で自分をコントロールする意思」を創り上げていくことが重要だと思います。「出来ない」「無理だ」と言って自分で自分の限界を決めてしまっては、伸びるものも伸びなくなってしまいます。

このゴールデンウィークで具体的にやることを考え
試験の計画表に反映させていきましょう。

例えば、最初に漢字練習に 15 分、英単語に 15 分を
やる。好きな教科から勉強を始めるなど……。

時間を有効に使い、納得のいく「中間考査」にしていきましょう。

<来週の予定>

	予 定						行事予定	給食
5/ 3(月)	憲法記念日							
4/ 4(火)	みどりの日							
4/ 5(水)	こどもの日							
4/ 6(木)	○	○	○	○	○	総	通常授業	○
4/ 7(金)	○	○	○	○	○	学	通常授業 一斉・中央委員会	○
5/ 8(土)	A	1 美術	2 英語	3 数学	土曜授業 部活動保護者会 15:00～ (引取り訓練は、ありません)			
	B	1 理科	2 音楽	3 数学				
	C	1 英語	2 理科	3 数学				

3 年生になると「最上級生らしく」「最後の〇〇(行事など)」という言葉をよく言われるようになります。1・2 年生の時に見た 3 年生の姿を思い出して、良いところは吸収し、マネをして、悪いところは反面教師にして、自分の理想とする先輩に近づけるように頑張ってください。あと、「受験生」という言葉も 3 年生の 3 月までは常についてきます。受験日が近づくにつれて不安や緊張が大きくなると思いますが、悔いのないよう諦めずに努力すれば結果はついてくるはずです！
(卒業生)

ご進級おめでとうございます。3 年生は様々な大変なことがあります。ですが、楽しいことはそれよりも多くあります。3 年生には自覚と責任、そして、自主的な行動が求められます。とても重く大変なことがあります、それを乗り越えた先には、きっと何倍にも成長したあなたがいます。
冷たい水の中を ふるえながらのぼってゆけ (「ファイト」より) (卒業生)

3 年生になり、自分の将来と向き合い不安になることがあると思います。そんな時こそ、自分のことをよくわかってくれる友達と会話をしたり、ひばり中の信頼できる先生に相談してください。今の 3 年生なら、自分らしさを忘れずに、どんなことも乗り越えていけると信じています。受験頑張ってください。応援しています。
(卒業生)

廊下には、卒業生からのメッセージもありますが、3 C の廊下の壁には、6/13(日)「オンライン東京私立中高第 11 支部 相談・説明会」のチラシが用意されています。進路関係の情報もこれから順次掲示されていきます。アンテナを張っていこう。