

学校だより

プラタナス



令和3年7月14日(水)

市川市立市川小学校
No.13 校長 蜂須賀 久幸

<https://ichikawa-school.ed.jp/ichikawa-sho>

インプット型からアウトプット重視型の学習方法へ！



一生懸命勉強しているはずなのに、頭に入らず忘れてしまう。特にガリ勉でもないのにテストなどで成績がよい。様々なタイプの人があります。この差は「勉強の仕方」にあるという説もあります。勉強してもすぐに忘れてしまうという人は、もしかしたら「インプット」ばかりになっていて、「アウトプット」が不足しているのかもしれないという考え方です。アウトプット型の学習は、基礎固めに有効だといえます。うなずける面も多いので、今回は一つの考え方として紹介したいと思います。

インプットとは、「入力」つまり脳内に情報を取り入れることであり、アウトプットとは、「出力」つまり脳内に取り込んだ情報を処理して外界に出すことです。具体的には、本を読んだり話を聞いたりすることがインプットで、その感想を誰かに話したり考えを書いたり、あるいはその話をもとに行動すればどれもアウトプットとなるわけです。勉強で言うなら、教科書を読むのがインプット。問題集を解いたり理解したことを友達に教えたりするのはアウトプットです。

脳科学では、この割合が「インプット3：アウトプット7」というのが最も理想的な“黄金比”であると言っています。つまり、一生懸命勉強しているのにその効果が表れないという人は、もっとアウトプットに力を入れた勉強法に変えてみるのもよいかもかもしれません。この黄金比については、『ドラゴン桜2』でも取り上げられています。

「読む」という行為はインプットですが、これだけでは記憶に残りづらいため、例えば、「書き込み」(アンダーラインを引く、文字を書く等、手を動かし運動神経を使う)をしながら読む方法に切り替えることで脳が活性化します。そういえば、受験前は徹底して書いて覚えたことを思い出します。

人に説明をすることも、アウトプットの力を鍛える格好のトレーニングになるといいます。説明をすることでさらに理解を深め、圧倒的に記憶に残りやすくなります。例えば、三角形の面積の公式が「なぜ底辺×高さ÷2なのか説明してください」と言われると、小学5年生の算数ですが大人でも意外と難しいものではありませんか。ただ、説明することによって、「意味記憶」が「エピソード記憶」に変換されるので、圧倒的に記憶に残りやすくなるのだそうです。授業でも「教え合い」を取り入れることがよくあります。実際に、ロンドンの大学ではこれを裏付ける研究結果が残っています。

また、30分以上の有酸素運動をすることで集中力が高まるというデータもあります。ですから、休みの日は午前中に勉強したら、一度運動の時間をとって再度勉強すると集中力の持続が期待できそうです。さらに、睡眠不足の状態では、集中力・注意力・記憶力・ワーキングメモリ(作業記憶)・学習能力など、ほとんどすべての脳の機能が低下することも明らかにされています。ちなみに、睡眠不足というのは6時間未満を指しますが、子どもの運動や睡眠等の生活リズムは大丈夫でしょうか？

いずれにせよ、ちょっとだけ学習方法を見直すことで思わぬ効果が期待できるかもしれません。

夏学習に、「アウトプット型・有酸素運動・十分な睡眠」を意識して、基礎力・応用力のUPを！

(参考・引用) 東洋経済オンライン

願いやアイデアがいっぱい！

5月18日発行の学校だよりで『オラが学校づくり』についてアイデアを募集しました。その後、様々なご意見が書かれた11通の手紙を頂戴しました。児童の文字で思いが綴られたもの、保護者からの提案、親子で一緒に考えたアイデアなどがありました。それに添えるように、「お手伝いできたら嬉しい」「大変なこともあるだろうが頑張る」という応援メッセージもいただきました。本当にありがとうございます。実際に動き始めるのは来年度以降の予定ですが、種は今からあちこちで蒔いて、芽を大切に育てていこうと考えています。

今回は、いただいた貴重なご意見を「新しい学校づくり」と「周年行事」に分けて紹介します。

【こんな学校だったらいいな】

- ①すべての人が過ごしやすいように、バリアフリー化・エレベーター・手すりの設置
- ②洋式メインのトイレの改修
- ③図書館の蔵書刷新、地域にも開かれた図書館
- ④学校の電力を賄うために屋上にソーラーパネル設置、蓄電活用
- ⑤気分が華やかになるような自然・緑がいっぱいで、夏も涼しく過ごせる広い校庭
- ⑥プラタナスの大木を大切にしつつ広い校庭を確保、放射熱を抑える校庭
- ⑦幅広い年代との交流ができる、地域のお年寄りや乳幼児・親が気軽に集まれる場づくり
- ⑧アメリカのように、好きな授業を自分で選んで受けたい
- ⑨プールを造るなら屋上配置や室内化して、地域にも開放する
- ⑩災害時の避難所と学校運営（授業再開）を想定したつくり
- ⑪皆が世話できる小動物の飼育小屋や市川のシンボルであるバラ園の設置
- ⑫門扉までの通路が暗いので、モーションセンサー式ライトの設置
- ⑬地域や保護者が仕事や職に就くために必要な資質等を紹介する場づくり



【150周年を祝ってやってみたいな】

- ①夜の学校探検
- ②本八幡駅でポスターになるジャガーさんに依頼して記念の歌作り
- ③市川小や市川市にまつわるカルタの製作
- ④在校生による記念植樹
- ⑤埋めるときと開けるときの2回興奮できるタイムカプセル埋設



BREAK TIME

ある日、世界的ベストセラー『スマホ脳』の著者アンデシュ・ハンセン氏が語っていました。その中で、「スマホ脳にならないための3つのしない」の実践は興味深いものでした。その3つは、次のとおりです。

- ①スマホを寝室に持ち込まない。
- ②スマホを見えるところに置かない。
- ③すぐに検索しない。

スマホを目覚ましにして枕元に置く人も多いと思いますが、寝る前に長々と見てしまうこともあります。結果、睡眠時間にも影響を及ぼします。9時間睡眠の場合と5時間睡眠の場合とで、小学校5年生の学力テスト結果を比較したデータを見ると、9時間の場合は国語70点・算数74点に対し、5時間睡眠では国語52点・算数54点という結果でした。

また、人によっては、着信がないのに着信があったような気がしてスマホを度々確認してしまう状態に陥る場合があります。「ファントム・バイブレーション症候群」というそうです。「スマホはもはや俺の臓器」と歌う人もいますが、これは極端な例としても、勉強中などすぐそばにスマホがある場合とない場合との平均集中度を調べた結果では、スマホありが26.7%だったのに比べて、スマホなしは37.8%という違いがみられます。

さらに、わからないことがあるとすぐにスマホで調べられるのは便利ですが、最低1分は考えることを求めています。

あるクリニックの「物忘れ外来」を受診する人に共通するのが、肌身離さずスマホを持ち歩いて頻繁に使用することだといいます。脳に過度の負担をかけることによる脳疲労の症状らしいのです。まずは、「スクリーン・タイム」を見るなどして自分の実態を把握したり、生活習慣を見直したりすることから始めたいと思います。