



## 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。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しれませんね。

「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、受験前は徹底的に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ね。


## ご理解とご協力をお願い

学校の両門扉前の道路は狭いにもかかわらず、交通量はそれなりにあり、登下校時の安全確保が課題となっています。今後、スクールゾーンとすることにも地域の方とともに働きかけていきたいと思っております。

さて、雨の日や放課後保育クラブのお迎えを自家用車でされる方を多く見かけます。「ちょっとした間だから」と、原木門脇あるいはその先の路肩に寄せて駐車していますが、他の児童だけでなく地域の方が歩道を通れずに車道側を歩いて、ハツとする場面を度々見かけます。

昨年度までもお願いをしていますが、児童を車から降ろす場合や門で待っている児童をすぐに乗せる場合は例外としても、門扉前の車の駐停車は避けてくださいますようお願いいたします。

## 6月20日(木)・21日(金) 授業参観の内容

学年	クラス	教科・領域	単元名	展開場所	期日
なのはな学級		算数	数と計算 「いろいろなものの数をかぞえよう」	なのはな 1組	20日 (木)
1年	1組	国語	 ぶんをつくろう	教室	21日 (金)
	2組				
	3組				
	4組				
2年	1組	算数	たし算、ひき算の問題づくりをしよう	教室	13:40 ～ 14:25
	2組				
	3組				
	4組				
3年	1組	道徳	二つの声「正しいと思うことは自信を持って」	教室	
	2組		きまりじゃないか「きまりは何のために」		
	3組		一本のアイス「正直に伝える気持ち」		
	4組	音楽	リコーダーとなかよしになろう		
4年	1組	国語	短歌の世界	教室	20日 (木)
	2組				
	3組	理科	とじこめた空気や水		
	4組				
5年	1組	家庭	はじめてみよう ソーイング 	教室	13:30 ～ 14:15
	2組				
	3組				
	4組				
6年	1組	道徳	仲間	教室	
	2組	外国語	行きたい国を紹介しよう	英語 room	
	3組	国語	世代による言葉のちがい	教室	
	4組	道徳	仲間		

夏休み前、最後の懇談会です。多くの方のご参加もお待ちしております。