

蓮中たより

〒349-0133 埼玉県蓮田市大字閩戸 147 番地の1

TEL 048 (768) 0064

<http://hasucyu.g.dgdg.jp/>



12月
(特別号)

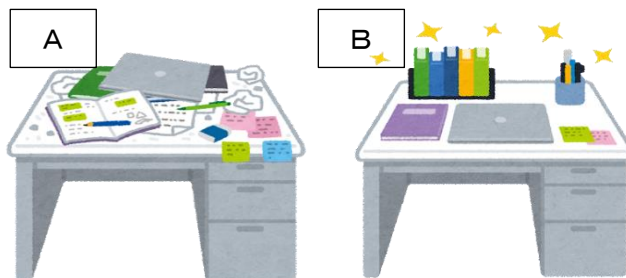


「復習」のススメ ～その4 睡眠と記憶について～

テスト前に眠らないで勉強したという経験がある人もいないのでしょうか。今回は、睡眠と記憶の関係についてのお話です。

私たちの脳の海馬という部分は、昼間に入ってきたたくさんの情報を眠っている間に整理しています。だから、眠ることで記憶が整理され、他の知識と結び付けられたりして脳内で活用できるようになります。では、眠らずに勉強をし続けたらどうなるのでしょうか。情報だけが次から次へと脳に放り込まれ、整理できずにぐちゃぐちゃになってしまいます。

Aのイラストをご覧ください。机の上がもたれかたで、必要なものがすぐに見つからず、効率が悪いです。次はBのイラストです。机が整理整頓され、どこに何があるのか分かりやすく、効率よく作業ができます。



最初に述べたように、睡眠は脳の情報を整理する時間ですから、睡眠不足の脳はAの机のように情報が散らかった状態です。一方、睡眠を取った脳はBの机のように整理され、必要な情報がサッと見つかります。だから、学習後の睡眠がとても大切なのです。

次に学習した内容の定着についてです。例えば数学の小テストに向けて勉強するとします。テスト前日に集中的に勉強した場合（集中型）と、数日前からコツコツと勉強した場合（コツコツ型）、どちらの点数が高くなると思いますか。東京大学の池谷（いけがや）教授によると、テストの点数にあまり差がないそうです。しかし、その後に2回目のテストをすると、コツコツ型の方が忘れる情報が少なく、点数がよいそうです。これは、コツコツ型の方が、学習後に睡眠を何度も取るため、脳内が整理されて失われる情報が少なくなるからだと思います。つまり、コツコツと勉強し、睡眠で脳内の整理を繰り返すことで、学習したことが定着しやすくなるということです。集中型は「一夜漬け」とも言われます。あまりよいことがなさそうです。期末テストが終わった今、今回のテスト勉強の取組を振り返り、次のテストに向けてどう改善したらよいか考えてみてください。

最後に一つ。脳の特性を考えると漢字や都道府県名の暗記など「覚える」勉強は、眠る前にやるとよいそうです。本当かどうか、試してみてください。



※「埼玉県教育委員会 令和4年度ネットトラブル注意報(第7号)」を掲載します。

バックナンバーは、右のQRコードで見られます。

