

脳科学から学ぶ！

勉強をやる気にする方法



sample

平成 25 年 6 月 20 日

一般社団法人 視覚認知教育協会

青葉塾 塾長 藤川陽一

目次

- 第1章 目的や目標を明確に視覚イメージする
- 第2章 やる気になる魔法の言葉
- 第3章 発想の転換
- 第4章 自信に根拠など必要ない！
- 第5章 作業興奮
- 第6章 簡単なことから先に！
- 第7章 得意なものを短い時間で
- 第8章 作業の分割
- 第9章 ご褒美について
- 第10章 好きなもので嫌いなものを挟み撃ちにする
- 第11章 ゲームやTVなどの制限について
- 第12章 場所を転々と移動して気分転換
- 第13章 別の神経回路を使って気分転換
- 第14章 タイムトライアル法
- おわりに

著者プロフィール

藤川 陽一(ふじかわ よういち)

一般社団法人 視覚認知教育協会 代表理事
青葉塾 塾長
早稲田大学エクステンションセンター講師
株式会社アフアン 代表取締役



1969年広島県生まれ。早稲田大学大学院修了。
NTT本社勤務を経て、2003年に株式会社アフアンを設立。早稲田大学や国立研究所と共同で「視覚認知トレーニング法」を研究。
2011年に一般社団法人視覚認知教育協会の理事長に就任。
約10年間におよぶ研究成果と大手予備校講師の経験から培った学習指導ノウハウを融合させて「視覚認知トレーニング&学習指導」法を開発。2012年青葉塾を開塾。

主な著書・開発品

見る力で脳力は決まる サンマーク出版
動体視カトレーニングソフト 株式会社アフアン
脳速視カトレーニングソフト 株式会社アフアン

TV出演

フジテレビ「めざましテレビ」「とくダネ」
日本テレビ「うるぐす」「不可思議探偵団」
TBS「イブニング5」「S1Jスポ」「うたばん」
テレビ朝日「眠れる才能テスト」
NHK BS1「ドキュメンタリー:井原慶子・究極の耐久レースへの挑戦」

はじめに

人間は、理性と感情の両方をもった動物です。

たとえば、勉強の計画を立てる時には理性に従って立て、行動する時には感情に従って行動します。

だからこそ、せっかくしっかりとした計画を立てても、実際に行動するとなったら、その時々感情や衝動に流されてしまうことが多いわけです。

子供たちも理屈では計画どおりに勉強した方が良いことをわかっています。でも、いざとなると、勉強する気になれない、ゲームがしたい、TVが見たい、という感情の方が優先されてしまうのです。

これは、当然のことなのです。まずはこの当たり前のことを冷静に受けとめることが大切です。

そして、勉強を実行するためには、勉強をする直前とその最中の感情をいかにコントロールするかを考えるべきなのです。

それは、子どもに対して根性論で勉強を強制するのではなく、まずは勉強への精神的な苦痛を減らしたり、楽しみを見出したりできるように導いてあげるといことです。

本書では、この感情のコントロール法(技術)を、脳科学や心理学的な見地からいくつかご紹介します。

この方法は、あくまで脳の性質に注目し、脳にとって都合が良い方法を最優先しています。なので、もしかすると社会的な一般常識や学校教育論な

どからは逸脱した部分もあるかもしれません。

もしそう思われたとしても、一旦、固定観念を振り払い、自由な発想をもって、実践してみることをお勧めします。ちゃんと実践すれば、お子さんに限らず大人でも十分に効果を楽しむことができます。

なお、本書では、様々な方法をご紹介しますが、それら全てを実践する必要はありません。自分にとって重要性が高いもの、実行可能なものなど、優先順位をつけて、1つずつ順番に着実に実践してみてください。

一般社団法人視覚認知教育協会 代表理事
青葉塾塾長 藤川陽一

sample