

脳科学から学ぶ！ 頭の使い方 & 勉強法



見 本

平成 25 年 7 月 16 日
一般社団法人 視覚認知教育協会
青葉塾 塾長 藤川陽一

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

このレポートの著作権は一般社団法人視覚認知教育協会に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。
著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等
がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないこと
をご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パ
ートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader を下記のページよりダウンロードしてくださ
い。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

目次

著者プロフィール.....	4
はじめに.....	5
脳に必要な栄養素.....	8
脳に良い食べ物.....	9
睡眠のリズム.....	10
勉強を単なる肉体的作業にしない.....	12
心配はやめて今に集中.....	13
音楽を聴きながらの勉強は？.....	14
モーツァルト効果.....	15
ケアレスミス(うっかり間違い)について.....	16
認知することが記憶のスタート.....	27
理解してから記憶する.....	27
感情をゆさぶりながら記憶する.....	29
アウトプット学習法.....	30
記憶の時間.....	31
エビングハウスの忘却曲線(ぼうきやくきょくせん).....	34
勉強は、まず全体像をつかむことが先決.....	39
受験生へのアドバイス.....	41
参考文献.....	43

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

日本の教育カリキュラムの現状

基本的に学校の教育カリキュラムは、文部科学省が告示する教育課程の基準である学習指導要領にしたがってつくられています。また、入試問題も基本的にその範囲内につくられるので、塾もこの学習指導要領を完全に無視することはできません。

そういった意味では、この学習指導要領が私たちの勉強に与えている影響は、非常に大きいわけです。

そして、これはこれまですばらしい成果を上げてきました。
日本人の識字率は 100%に限りなく近く世界でも上位レベルです。
また、読み・書き・計算などの基礎学力においても世界で上位レベルです。
(近年のゆとり教育のおかげで順位が下がりましたが・・・。)

つまり、現在の日本の教育カリキュラムは、少数の教師がより多くの子供たちに一定の学力を習得させるという点で、非常に効果的かつ効率的でした。よって、私はこれを否定しません。

しかし、ここにきて問題点が出てきました。
それは、これまで成果があっただけに、旧態依然としてなかなか次のステップに進んで行きにくい体質ができてしまったという点です。

たとえば、これだけ世の中のIT化が進み、企業だけでなく一般家庭でもパソコンやスマートフォン、インターネットなどが普及している中、未だに学校では教師が黒板にチョークで板書し、それを生徒が紙のノートに書き写しているという状況です。教科書、ノートなど教材はほとんど紙媒体です。

特に、理科や社会などは、ITを駆使して実物の映像を見て疑似体験しながら学んだ方が圧倒的に学習効果も高いのに、これらはまだ一部しか取り入れられていません。

一方、欧米の小学校では教師がパソコンや iPad をふんだんに使って授業しています。お隣の韓国、中国も日本より圧倒的に教育現場のIT化が進んでいます。

時代に合わせて教育も進化すべき

これだけ科学技術が進歩し、学習ツールも進化しているわけですから、有効なものを見極めて教育現場でもどんどんと導入していくべきではないでしょうか。

また、ITと同じくらい近年の脳科学の進歩は著しく、この研究成果を教育に取り入れられない手はないと思います。

たとえば、一昔前には、邪道だと言われていた「語呂合わせ暗記」、「連想記憶」、「イメージ記憶法」などですが、今では日本の名だたる脳科学者たちがこれらの学習効果を認めて推奨しています。実際に日本の脳科学の最高権威である京大名誉教授 久保田競氏や現役の東大准教授の池谷裕二氏も著書の中で推奨しています。

それなのに、残念ながら今のところ、このような勉強方法が有効だということを知っている人はわずかです。また、この方法は知っているのに、半信半疑のため本気で取り組まず、成果が出ないという人もいます。

これについては、このような勉強法を指導するノウハウが確立されていないこと、指導者のスキル不足等が原因しています。

もし、この勉強方法の指導ノウハウがしっかりと体系化され、学校教育のカリキュラムに取り入れられ、優秀な教育者たちが本気で指導すれば、相当な成果がでるはずですが。

そうは言っても旧態依然とした学校教育で、すぐにこれらを取り入れられることはないでしょう。

だからこそ、これは逆に皆さんにとってはチャンスなのです。誰も知らない、やらない勉強方法でライバルに差をつけることができるのですから。

青葉塾の皆さんには、現代の IT や脳科学をフルに活用して、大いなる成果を出していただきたいと願っております。

きっと新しい希望に満ちた未来が見えてくることでしょう。

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

見 本