

吉川の風

東広島市立吉川小学校

令和6年11月27日

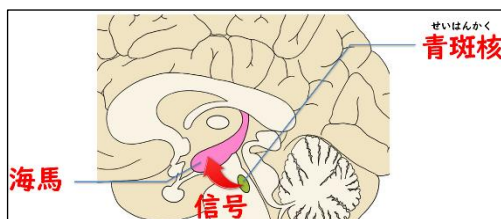
No.18 校長 沖 秀治

記憶力アップのポイント&そのために

先週の金曜日に、デンマーク オーフス大学で脳科学の研究をされている竹内先生に、特別授業をしていただきました。私見ですが、聞いていた中で「ここが重要かな」と感じたところをお伝えします。

記憶には「短期記憶（すぐに忘れてしまう記憶）」と「長期記憶（ずっと覚えていられる記憶）」があり、記憶力アップのポイントは、**どうやって覚えたことを短期記憶から長期記憶へ移行させるか**なんだそうです。

ちょっと専門的な話になりますが、その移行に深く関わっているのが「^{せいはんかく}青斑核」(下図参照)。



特別な体験をすると青斑核から海馬に信号が送られ、その体験が長期記憶になるそうです。

例えば、1週間前の夕食は思い出せないけれど、それより前の修学旅行という特別な体験をした時の夕食は思い出せる、みたいな感じです。

ただ、特別な体験を毎日するのは難しいのが現実。そういう時は、**勉強した後 1 時間以内にランニングなどの運動をすると、同じような効果が得られる**のだそうです。これだったらできそうですね。

次に話されたのは「**記憶の引き出し**」について。問題です。これは何でしょう？

【第1問】

ヒント1 色は黄色です。 ヒント2 食べると甘いです。
ヒント3 ふさになっています。 ヒント4 果物です。

分かりましたか？ そうです。正解はバナナ。これは、子ども達もすぐに分かり、全員正解することができました。では、次の問題です。

【第2問】

ヒント1 東南アジア産です。 ヒント2 とげとげがあります。
ヒント3 くさいです。 ヒント4 果物です。

どうですか？ 答えはドリアンです。これは解けない子どもが大半でした。最初の問題はすぐに分かったのに、次は分からない子が多かったのはなぜでしょう？

竹内先生は、この例を挙げて次のように話されました。

「分かる、分からないの差は、これまでの**経験(=記憶の引き出し)の差**です。バナナは見慣れているし、食べたことのある果物です。だから、ヒントだけでバナナと分かります。でも、ドリアンは馴染みの薄い果物なので、知らない子は、いくらヒントをもらっても分かりません。」

つまり、**いろいろな経験をして「記憶の引き出し」を増やす**ことが大切で、新しい経験をした時に、過去に似たような経験をしていれば、既存の知識と新しい知識を結び付けて考えられるようになるとのことでした。

この特別授業については、今日の中国新聞にも掲載されていますのでぜひ、ご覧ください。

6年生 中川さんのコメントが紹介されています。



～12月に誕生日を迎える児童を紹介します～

12月に誕生日を迎える児童に、次の内容でインタビューをしました。

- ① 好きな寿司ネタ ② 好きな遊び ③ 将来の夢 ④ お家の方へ一言

1年生 小川 真生さん

- ① マグロ
柔らかくておいしいから
- ② ドッチボール
当てるのが楽しいから
- ③ サーティーワンの店員さん
- ④ ご飯を作ってくれてありがとう。

3年生 林 柚樹さん

- ① サーモン
トロトロしておいしいから
- ② ドッチボール
投げるのが楽しいから
- ③ まだ考え中(沢山あって)
- ④ いつも猫のご飯を入れるのを手伝ってくれてありがとう。

4年生 新開 たきさん

- ① イクラ
1つぶ1つぶにおいしさがつまっているから
- ② 工作
自分で好きなものを作って眺めるのが好きだから
- ③ 吉川にお店(料理店)をつくりたいです。
- ④ 毎日料理を作ってくれてありがとう。

4年生 東 莉乃さん

- ① マグロ
おいしいから
- ② ブランコ
こいでいたら風が気持ちいいから
- ③ まだ考え中(^^♪)
- ④ 私をうんでくれてありがとう。

5年生 福谷 一華さん

- ① サーモン
わさびをつけたらおいしいから
- ② ドッチビー
ドッチボールよりも強く投げて当てられるからです
- ③ 猫を五匹飼うこと
- ④ いつもありがとう。

