

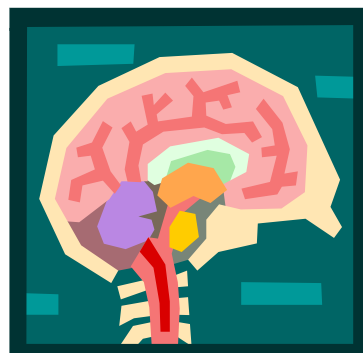
脳を鍛える

先日、東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授（脳トレ、任天堂DSの監修などで有名）の講演を聴く機会があった。専門は脳科学。前頭前野をしっかりと鍛えることの大切さについての講演だった。先生の主な研究対象は認知症などを発症している高齢者だが、その研究成果は各種アスリートの競技成績向上や発達障がいのある子どもたちの諸能力向上にも有意な効果が確認されているという。以下、講演概要。

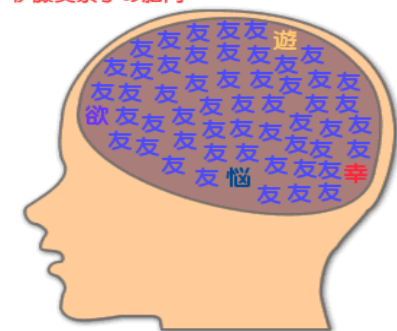
まず、「人間とは前頭前野が発達した生きもの」という前提のもと、脳科学において教育を定義すると「教育とは前頭前野を鍛えること」とのことである。いかに前頭前野を鍛えるかに話題が及んだ。答えは「読み・書き・計算」トレーニング。それらを繰り返すことで前頭前野は確実に鍛えられる。文字や数に毎日毎日繰り返し接し続けることが肝要なのだが、そのことによって知的能力が目覚ましく向上するというのではない。それらの訓練を続けることでコミュニケーション能力の向上をねらうというのだ。コミュニケーション能力の向上がひいては基礎学力を支えるという指摘はおもしろい。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについての科学的データによる解説があった（ここでは省略。秋に全校対象の食育の講演があるので楽しみに！）。睡眠時間が足りないのも良くないが、睡眠時間を取りすぎるのも良くない。質のいい睡眠のポイントは、寝る前にテレビやゲームを控え、入浴によって副交感神経に切り替えることで脳の温度を下げることにあるという。朝ごはんも、ただ摂ればいいのではなくバランスが大事。パンよりごはん、プラス味噌汁に主菜と副菜。早寝・早起きにより生活のリズムをしっかり確立させることと、バランスの良い朝ごはんを習慣づけることで脳は活性化することは既にデータが証明していた。

以上のように、「読み・書き・計算」の訓練をすること、「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりした基本的生活習慣を確立することの2点が、脳（前頭前野）を鍛えるコツのようだ。百聞は一見に如かず。



伊藤美奈子の脳内



作成元:うそこメーカー
©maker.usoko.net

さて、話は変わって。大学生の頃だったのだろうか、「脳内メーカー」というサイトが大いに流行した（現在も様々なバージョンに枝分かれして存在するらしいので興味があれば遊んでみては・・・）。氏名を入力するとその人の脳内イメージが表示される。脳の中に何がどれくらいの割合で占められているかが字になって表れるのだ。氏名を続けて入力したり氏名の間にスペースを入れるか否かで結果が変わったりする。スペースも半角か全角かで表れる字は異なるから、納得できないいい字で脳が埋め尽くされて

いた場合、たいていの人は、自身の自尊心のために？よく再入力したものだ。科学的な根拠があるかということそれは全く無く、遊び心満載なサイトというよりむしろジョークサイトなのだが、友人達と画面を囲んで「合っている」「合っていない」などと盛り上がった記憶がある。ちなみに、私の氏名を入力してみると、図のように前頭前野部は「友」という字に満たされている（もちろん自分の中のベスト入力ではあるが。しかも印刷にすると見えにくい）。現在、本校には高校の時の同級生が二人いる。今でも昔からの友らに囲まれて、些細なことで笑っては、つつがない日々を送らせてもらっている。人と人との縁の不思議を思う今日この頃。

話は大きくずれたが、自分の脳を活かすのは自分。脳をどんどん鍛えよう！という話。

～今後の予定～

		行事・予定	備考
13日	金	野球応援 123授業・全校応援 対 山形中央高等学校 於 酒田市光ヶ丘球場	学校を挙げて全力で応援！
14日	土		サッカー県リーグ第7節
15日	日		地区吹奏楽コンクール 三県下ソフトテニス選手権
16日	月	海の日	バレー齋藤春雄杯・卓球酒田オープン・ 全日本ソフトテニス県予選・ソフトテニス酒田近県高校大会
17日	火	↑	
18日	水	午後：運動会準備	
19日	木	※ 熱中症に注意！	
20日	金	水分補給をまめに！	
21日	土		
22日	日		
23日	月	↓ 午後：成績会議・職員会議	



※7月9日より暑さ対策のため、運動着で授業を受けてもいいことになりました。但し、Tシャツの色は白、ワンポイントまで。体育のある日などは着替えを多めに持ってくるなど、自身の体調は自身で管理する姿勢を大事にしよう。登校時は制服です！

※運動会準備が本格始動します。メリハリを持って授業も全力、準備も全力、部活も全力で臨んで充実充実の1週間にしよう！！