

子どもがグングン伸びる 最新のスポーツ科学

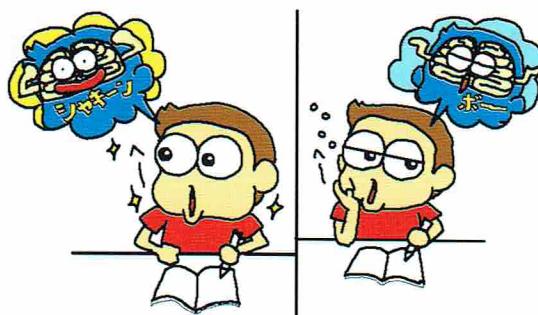


意識する事で脳がイキイキと活動する

ある実験で「ボーッ」と何かを見ているだけでは「脳」(頭頂葉部分)はあまり活動せず、意識して見るようにすると「脳」が活発に働くことが解っています。ですから、子どもは意識することで「脳」に記憶される情報量が大きく変わってきます。

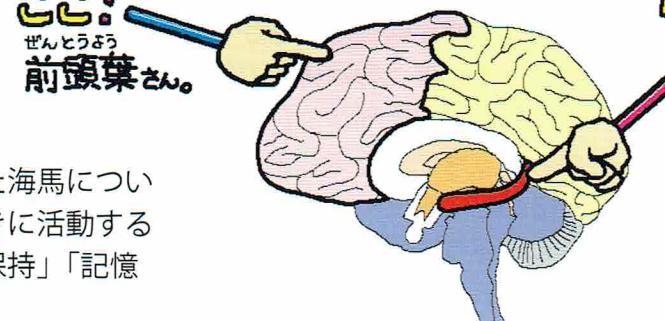
本来の「記憶」は「海馬」に記憶されますが意識しながら作業している(作業記憶)場合は「海馬」だけでなく「前頭葉」が大きく関係します。「体」を使って繰り返し練習する鉄棒や自転車などの記憶(手続き記憶)は海馬と「大脳基底核」が働くため、新しいことを次々に覚えることが出来ます。

では、よく記憶の中心と言われてきた海馬について少し紹介します。過去を思い出すときに活動する「海馬」は「記憶の書き込み」「記憶の保持」「記憶



意識しながらの
作業記憶は
ママ!
せんとうよう
前頭葉さん。

いつもの記憶は
ここ!
かいば
海馬さん。



早寝早起きは脳にもイイ！

の再生」をします。「海馬」は無意識のうちに、たくさんの情報を記憶し、そのものを見たときの意識の仕方で覚えていられる時間が変わります。強い印象のものを忘れないのはそのためです。初恋の人の顔と名前、事故のときの衝撃の場面、子どもが生まれた時の瞬間などは強い印象があるので今でも覚えていることでしょう。ちなみに、「記憶の再生」は睡眠中にも行われていることが分かってきました。起きているときに何度も繰り返し練習・学習することで、睡眠中にこの情報が脳に定着します。記憶に関する「脳の神経回路」が強化されるのです。睡眠をとらなければ幾ら勉強をしても記憶



の定着が起こらないので効果が半減してしまうとまで言われています。早寝早起きが学力に影響するというのは、このような脳の仕組みからも重要であることを覚えておいてください。日頃「頭がいい」という言葉をよく使いますが科学的には「知能が高い」といいます。「知能」は「前頭葉」の神経細胞同士の接続をする「シナプス」の成熟過程が関係しているようです。しかし、この「知能」と「前頭葉」を結びつけるメカニズムは全く未解明で社会では「知能」言うものが実体不明のまま一人歩きしてしまっているのが現状です。「この教材を●歳から使えば、知能指数が上がる」とか「バイリンガルになるには●歳から・・・」というものは科学的な根拠が無いのです。

子どもの脳は白紙の状態で、どんな事でも繰り返し学習することで「脳」は鍛えられます。遺伝だけで勉強の得意、



子どもの可能性は無限大！

不得意は決まらないで親が勉強出来なかったから「うちの子はスポーツでプロを目指す！」といって勉強から遠ざけてしまうのは得策ではありません。親に似て子どもが勉強嫌いになる多くの場合として「親は勉強が出来なかったから仕方ない」という思いが、いつの間にか子どもに伝わり、子ども自身もそう思い込んでしまう可能性のほうが高いのです。

脳科学者や研究者の多様な実験によって「脳の仕組み」が解明されてきていますが、まだまだ謎のベールに包まれています。あなたなりの子どもの伸ばし方は、日常の子どもとのふれあいの中にたくさんヒントがあります。あなたの子どもが今興味を示すものは何ですか？楽しそうな表情をするのはどんな声をかけた時ですか？朝ひとりで着替えをするときは、どんな日ですか？いろいろと目を光らせて子どもを見るとたくさんの発見があるので、楽しみながら子どもの可能性を広げていきましょう。

