

キキキの茂勉

★ ★ ★ ★ ★
 ちゃんたか
 ののののの
 アスリート
 アーティスト
 えっぐ
 ★ ★ ★ ★ ★

「拾い読み」と「じっくり読み」

文章能力や国語力は、勉強や仕事の基本である。それを鍛えるのが読書である。なせなら、読書は「ナマヤキ」な世界に目を開かす。知ることもできるから。脳を鍛えるだけでなく、ワイルドな「ササ」させるのにも適している。人間の脳は他者との会話したり、簡単な計算をする時、その活動領域が大きくなる。「脳トレ」とは、単純なパズルを解くことで、脳の活性化を促す。しかし、

脳の活動領域が広い＝集中力が高い

どんなに興味のあるテーマの本でも、それを最初から読もうとする。フかれる。それは「全部読まなければならぬ」と思っ、てしまうから。そのなる読書の障壁となってしまう。そこで茂木先生は「拾い読み」を提議した。拾い読みとは、一度読んでおいた本を、思い立った時に目についた所を読む方法だ。一見、いい加減に見えるが、意外にも脳に重要なのである。それは断片的なインパクトや積み重ねも学習に効果的だから。一方「じっくり読み」は心が安らぐ読書として大事である。みなさんも、「拾い読み」と「じっくり読み」を組み合わせよう。

細切れ時間にこそ、できることが無限にある

勉強をやり始める時、誰もがたいてい「三時五十分だつたら、あと五分だつたらやろう」と考えてませんか？ しかし、「三時五十分のはダメで、三時五十分途中半端な時間でも、ハッとやってしまおう。脳がその気になった瞬間こそが大きなチャンス」と茂木さんは言っています。勉強と自分が一体になることが重要で、この方法は、特に語学の習得に有効なのだ。単語を暗記するのは、細切れの時間で充分で、例えばトイレに入っている時、風呂に入っている時、電車の待ち時間だつたら……。大の時は無理せず(笑)つまり、細切れの時間をこそが重要なのだ。



鶴の恩返し

「タイムプレンジャー」(Time Planner) 自分への時間制限時間を設けて勉強することを、茂木さんは「タイムプレンジャー」と呼んでいます。この勉強法は、誰よりも早く問題を解こうとすると脳に負荷がかかり、パフォーマンスの分泌が促される。これを繰り返すことで、脳の負荷が増え、「タイムプレンジャー」を使いこなせるようになる。また、体育の授業でも脳を鍛えることができ、その時間まで脳を鍛える。この過程で「タイムプレンジャー」を使いこなせるようになる。

鶴の恩返し勉強法とは、強いて言うならば、生活の中、「決して私が織っているところを見ないで下さい」と言う鶴の様な感じなのです。この勉強法の集中心力は、周りに隔絶された環境の中、全身全霊をかけることである。(目の前の教科書以外は何も見えない等)ありとあらゆる手を尽くす。(目で読みながら手で書きながら等)まさに全身を使っ、て覚えていく。他人の目を気にする余裕もなくとにかく目の前の勉強にのみ集中している状態になる。

学習の脳メカニズム

① 速読テクニックを出発点として早く読む。② 分量(圧倒的な目撃)をこなす。③ 周辺を無視して集中する。④ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑤ 周辺を無視して集中する。⑥ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑦ 周辺を無視して集中する。⑧ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑨ 周辺を無視して集中する。⑩ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑪ 周辺を無視して集中する。⑫ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑬ 周辺を無視して集中する。⑭ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑮ 周辺を無視して集中する。⑯ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑰ 周辺を無視して集中する。⑱ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。⑲ 周辺を無視して集中する。⑳ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉑ 周辺を無視して集中する。㉒ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉓ 周辺を無視して集中する。㉔ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉕ 周辺を無視して集中する。㉖ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉗ 周辺を無視して集中する。㉘ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉙ 周辺を無視して集中する。㉚ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉛ 周辺を無視して集中する。㉜ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉝ 周辺を無視して集中する。㉞ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㉟ 周辺を無視して集中する。㊱ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊲ 周辺を無視して集中する。㊳ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊴ 周辺を無視して集中する。㊵ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊶ 周辺を無視して集中する。㊷ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊸ 周辺を無視して集中する。㊹ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊺ 周辺を無視して集中する。㊻ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊼ 周辺を無視して集中する。㊽ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。㊾ 周辺を無視して集中する。㊿ 分量(圧倒的な目撃)をこなす。

茂木BEST

- 発行者
- ・いのうえ
 - ・あだち
 - ・ちくち
 - ・いまま
 - ・にいの
 - ・やました

朝は脳の...

☆ゴールデンタイム🕒☆

●1日の記憶が整理蓄積されるのは、睡眠中
 ⇒1日の間に記憶がたまるので、夜は未整理の記憶でいっぱいになる。だから、脳の活動が十分に働かない。

●効率よく記憶を定着するには**睡眠をきちんととること**が大事

⇒睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠がある
 レム睡眠とは、身体が眠っていても、脳が活発に働いている状態。このレム睡眠は、必ず不可欠である。

●勉強するには脳がパワーを発揮しやすい**朝にするべし!**

⇒寝ている間に記憶が整理するということは、朝に勉強すると脳内がクリアなため脳はパワーを発揮しやすい。茂木さんいわく、朝は「脳のゴールデンタイム」だからです。

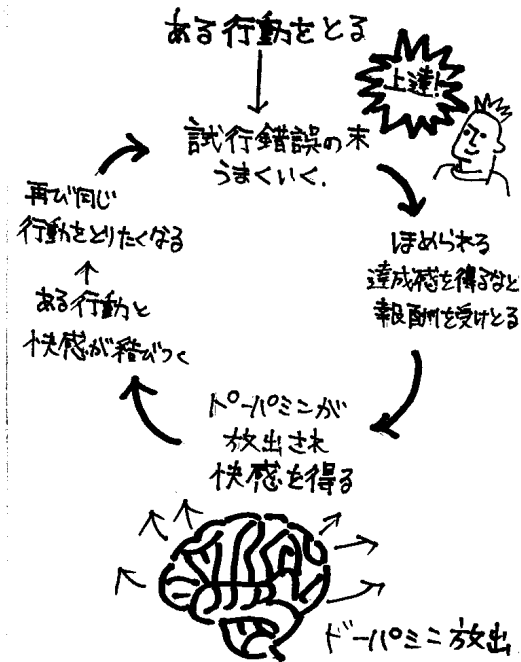
勉強を習慣化させる

- 集中力の要素
 - ① 速さ: 作業のスピードを出来るだけ速くする。
 - ② 分量: 量をこなす。
 - ③ 没入感: 勉強に夢中になる。

●瞬間集中法
 思い立った時から瞬間的に集中し、勉強を始めその世界に没入すること。
 習慣化させるために習慣をつくる
 例) 起きぬけにブログを書く
 靴ひとは最後に結ぶ など

●細切れ時間活用法
 1,2分という時間でも集中してやる。
 例) 電車待ちの時間
 トイレの中
 ↓
 英単語を1つ覚える
 本を2~3行読む など

☆あなたにもすぐ出来る「強化学習」☆



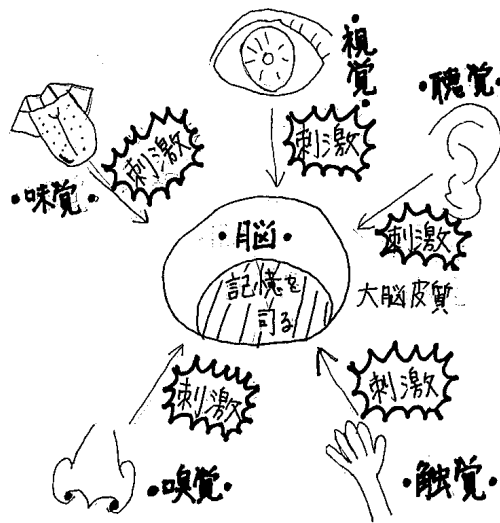
◇絶好言問の時の感覚を身体に覚えさせる◇

- 勉強のできる人
- ① 自分なりのやり方を見つけている!
 - ② 常に自分の脳の状態を把握しながらしている!
- ★必要なこと★
 自分の内面とよく対話して、どうしたら自分の脳が喜ぶのかということ、経馬的に見つけていくこと!!

◇あなたの「弱点」が「得意分野」になる瞬間◇

- Step 1: 「自分はこれが苦手だ」と認める
 - Step 2: なぜ苦手なのかを分析する
 - Step 3: 弱点を他の能力で補うという考えを捨てる
 - Step 4: 苦手なものを克服すると、それが大きな快感になる
- 最終的に強化学習によって長所になるかも

◇モダリティが記憶の定着率を高める◇



☆暗記する時は
 視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚
 の五感を総動員する

茂木流・勉強の極意

- ☆自分と勉強を一体化させる。
- ☆「一瞬で集中する」ことで、ネガティブな要素を代入しない。
- ☆「細切れの時間」を有効に使う。
 「鶴の恩返し」勉強法
 - ① 速さ
 → 作業のスピードをできるだけ速くする。
 - ② 分量
 → とにかく圧倒的な量をこなす。
 - ③ 没入感
 → 周囲の雑音など無視して、夢中になる。

●自分の弱点を克服するには…?

STEP 1☆
「自分はこれが苦手だ」と言認めること。

STEP 2☆
「なぜ苦手なのか分析する」

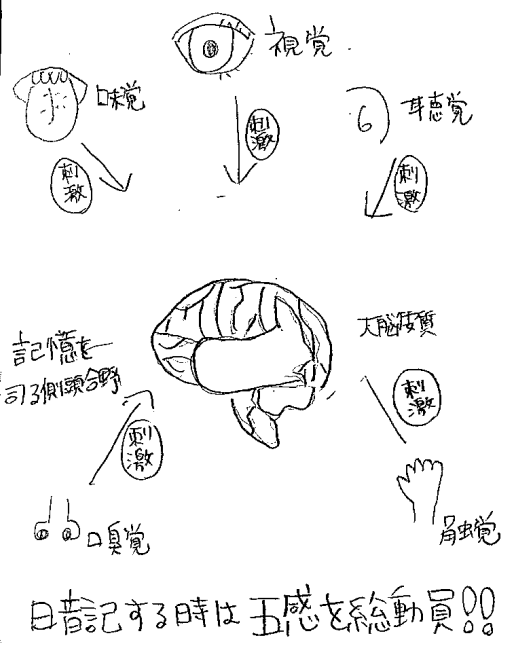
STEP 3☆
「弱点を他の能力で補うという考えを捨てる!!」

STEP 4☆
「苦手なものを克服するとそれが大きな快感になる♡」

強化学習によって長所になることもある

「鶴の恩返し勉強法」

- ① 速さ
⇒作業のスピードを出来るだけ上げる。
「明日の朝まで反物仕上げなきゃ!!」
 - ② 分量
⇒とにかく圧倒的用量をこなす。
「売り物になるように、たくさん作らなきゃ!!」
 - ③ 没入感
⇒周囲の雑音など無視し夢中になる
「思返しのため、何しても!!」
- ↓
- 人の目と気にせず、
たりかりかまわずに!!



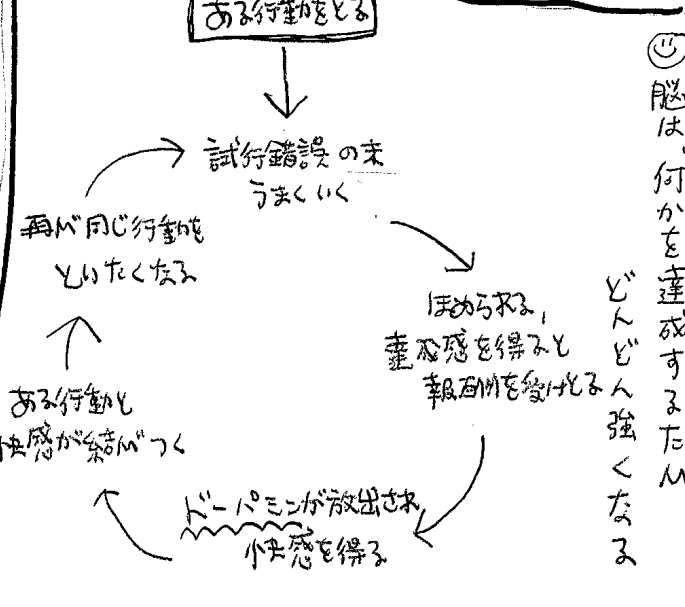
まず覚える文を見ます。次に書き写すわけですが、英文を見ながら写すとは意味がないです。一度覚える文を見たら、そこから目を離して写すのです。これを何度も何度も繰り返します。

MOOGI☆

糸田切れ時間活用法

- ☆ 思い立ったらすぐとろろかる
- 6時に起きたら始めよう
- ↓
- これは集中力を発揮しきれない
- ☆ 1分、2分という時間を集中してやる
- ・電車の待ち時間
- ・エレベーターの中
- ・トイレの中
- ・タクシーの中
- ・歩いている時 など
- ↓
- 英単語をひとつ覚える
- 本を2~3行読む
- * 脳がその気になった瞬間こそが大きなチャンス!!

一生懸命考えていた問題が、やっとなんか解けた。その時のうれしさを思い出してみてください。
「やった!できた!」
この時、あなたの脳の中では「ドーパミン」と呼ばれる物質が分泌されている! (w)/



ためになつたよー♡
よかよか良いであないか(ω)! ためになつたよー♡

4ぼん

もんもん ありちゃん かななん
ゆりぽん まろん ちかたけ

検

ドーパミンについて

↳ 神経伝達物質のひとつで、「快感」を生み出す脳内物質のこと。



ドーパミン
放出

※脳みそ

ある行動をとる

↓
行錯誤の末、
うまくいく

↑
上達する

↑
同じ行動を
とりたくなる

↑
ある行動と
快感が結びつく

大スキ
佐藤 健

↑
認められる、達成感を得るなど、
報酬を受けとる。

←
ドーパミンが放出され
快感を得る

鶴の恩返し勉強法

速さ → 分量 → 没入感 →

作業のスピードを
できるだけ速くする。

とにかく
圧倒的な量を
こなす。

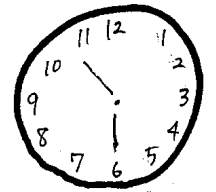
周囲の雑音などを
無視して夢中になる。

人の目を気にせず
なりふり
かまわずやる

細切れ時間活用法

① 思い立ったらすぐ
とりかかる。

② 1分、2分という時間で
集中してやる。



6時になったら
始めよう!
by 佐藤健

- ・電車の待ち時間
- ・エレベーターの中
- ・タクシーの中
- ・歩いている時
- ・トイレの中

英単語ひとつを
覚える。

本を2~3行
読む。

これだけで大きな効果を
期待できる

集中力を発揮できない。



茂木健一郎流暗記法!

表
□は、1192年に鎌倉幕府を設立。□、□、□を主要機関とし、源氏将軍が断絶は□氏の□が行った。

得られるメリット
・カードを作るときに自分の手で書くと覚える。
→記憶効率アップ

裏
源頼朝
侍所、公文所(政所)
問注所
北条 執権政治

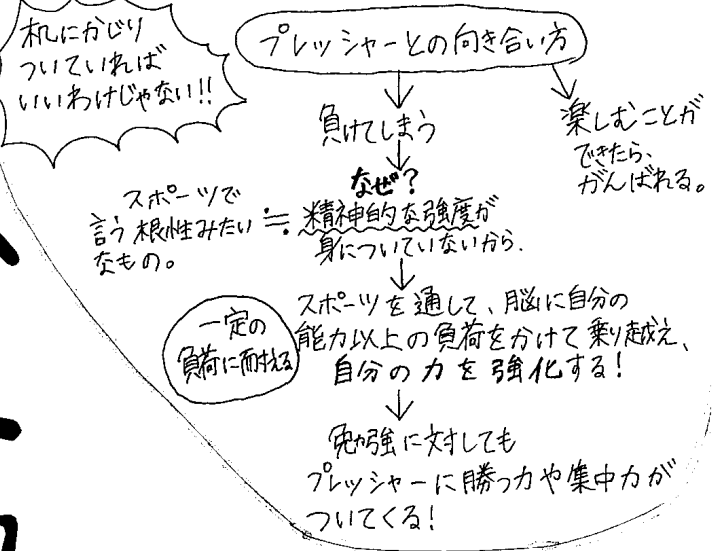
コツとしては
大量に読み、大量に書くと大量の問題を解くことが
脳に定着する唯一の方法

しかし
ただ写すだけでは意味がない!
→原文を読み→目を離して黙る
を写すこと

記憶というプロセスが生まれる!

スポーツでも月脳を鍛えられる!!

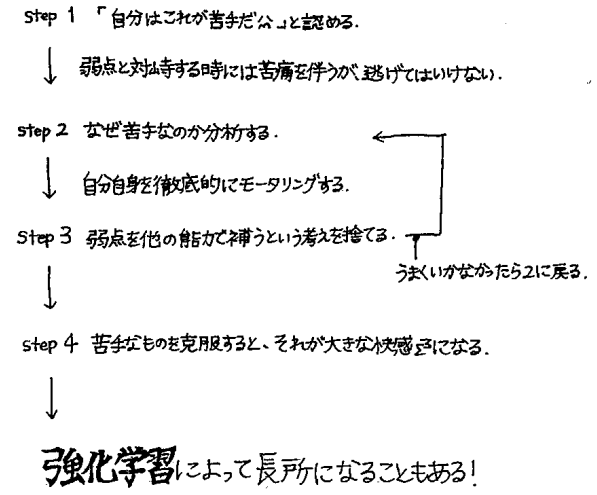
勉強でもスポーツでもプレッシャーとの向き合い方が大切です。



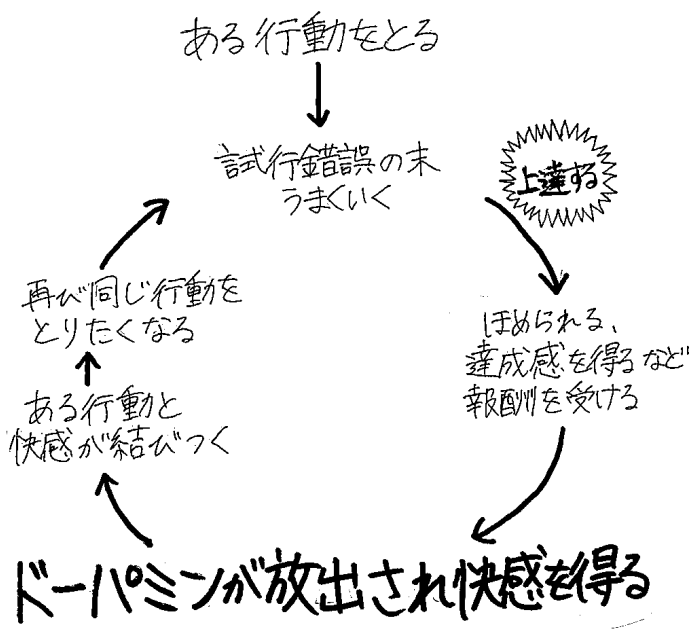
茂木の勉強法

※ 発想を転換させると負荷を楽にめるようになる
「ものすごく忙しく仕事をしている」
↓
「ものすごく忙しく勉強している」という感覚に置き換える
↓
旧の1つしか思いつかなかつたアイデア
↓
旧の10個、100個思いつく
↓
発想の転換に成功したら、自分の中に「自発性」が生まれ、プレッシャーをばね返せる。

★自分の弱点克服法(わ)



強化学習



モダリティが記憶の定着率を高める★



めんばー → しんどう ♡ ぶるべりー ♡ さかな ♡ ばうむく-へんでー ♡

Mr. BRAIN

～ 偶有性がさらなる脳の発達を促す～

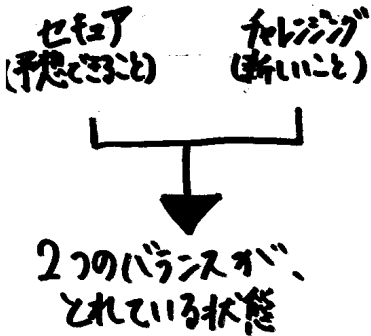
☆ 偶有性とは ... 半分は安全で予想できること、
半分は予想できないこと、この両方が
混ざっている状態のことをいう。

勉強に例えると、

セキョウ > チャレンジング
解き解けない問題ばかりだと、
単語は作業のふり思えてく
てあきてくる。

チャレンジング < セキョウ
あまりに難しすぎると、どこから手
つければよいのか分からなくなり
嫌になってしまう

両者のバランスを考えながら、
勉強を進めるのが大切!



□ 自分の弱点を克服するには!?

Step 1 「自分はこれが苦手だ」と認める

弱点と対峙する時は苦痛を伴うが逃げはしない

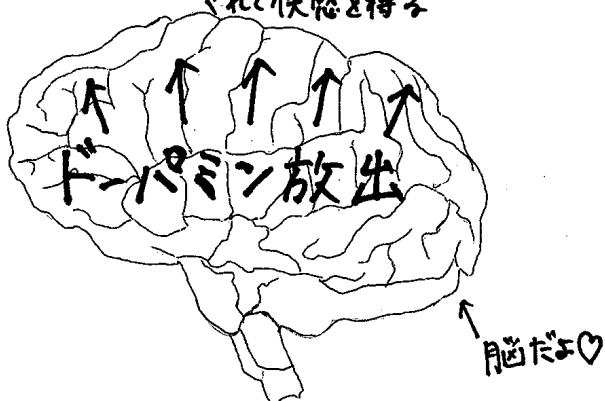
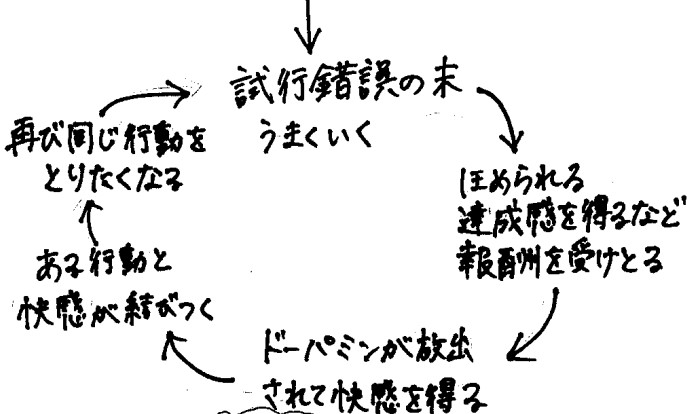
Step 2 なぜ苦手なのか分析する

自分自身を徹底的にモニタリングする

Step 3 弱点を他の能力で補うという
考えを捨てる。

Step 4 苦手なものを克服すると
それが大きな快感になる

ある行動をとる



茂木・勉強の極意

☆ 自分と勉強を一体化

☆ 朝は月曜にとってのゴールデンタイム ☺

☆ 「睡眠」をきちんととって脳を整理する

☆ 勉強とは、自分の脳の特徴を

見つけること!

☆ 自分の脳の調子 (コンディション) を把握する

☆ 絶対好調の時のことを脳を覚える