

勉強の仕方を見直そう！

『脳科学』

に基づく学習で、目指せ
点数アップ・志望校合格！

どんな学習法が
成績アップに
役立つのかな？

キミも実践しよう！
今日からすぐに
できる『脳科学』!!



東京大学教授 脳研究者
池谷裕二博士



成績の上がる特別な学習法はありません。
しかし**脳の仕組みに基づいた、
効率的な学習法**はあります。
脳科学に基づく学習法のコツを身につけ、
目標を達成しましょう。

『脳科学に基づく学習法』で有効なのは **A B** どちら？



Q1 記憶するのに最適な時間帯は？

- A) 朝、起きた時
- B) 夜、寝る前

睡眠中、私たちの脳は蓄えた知識を整理整頓して『記憶』に変換しています！（『レミニセンス現象』といいます。）特に暗記は就寝前の1～2時間がオススメ！

しっかり睡眠を取る事も大切だよ！



B 夜、寝る前が最適です！



Q2 記憶力が高まるのはどっち？

- A) 食事の前（空腹時）
- B) 食事の後（満腹時）

空腹時は、脳が危機感を感じ生命維持のために「自然に記憶しようとする力」が働きます。逆に、食事の後は満腹になることで勉強の効率が悪くなってしまいます！

『食後の時間』は気分転換に使いましょ！



A 食事の前（空腹時）に記憶力が高まる！



Q3 勉強の成果を出したい時は？

- A) 得意な科目から解きはじめる
- B) 苦手な科目に取り組む

苦手な科目や分野で悩むよりも、まずは得意な科目や分野を伸ばして自信をつけよう。『やる気が出ない』時にも効果あり!!

A 得意な科目から解きはじめる
と、やる気も集中力もアップ！



記憶をつかさどる『海馬』を刺激!!



Q4 暗記科目はどうやって覚える？

- A) 静かに集中して覚える
- B) 声に出しながら覚える

教科書やノートを眺めるだけではダメです！手を動かしたり声を出したりして、脳をどんどん刺激しよう！

B 声に出しながら覚えると、効率アップ！



Q5 入試で効果がでるのは？

- A) テスト前の一夜漬け
- B) 毎日のコツコツ学習

脳が一度に記憶できる量は決まっています。同じ時間勉強するなら、短期集中より毎日少しだけでもコツコツ学習することが大切です！

B 毎日のコツコツ学習で記憶を長くとめられる！

『コツコツ学習』は『努力型学習』!



『褒める指導』で伸びる学力。



個別指導 京進スクール・ワンの取り組み

①「褒める指導」で伸びる！

成績アップはもちろんのこと、あいさつ、笑顔、礼儀、身の回りの整理整頓、自主学習など、ひとりひとりの「よいところ」を見つけ「褒める指導」を実践し、学習意欲の向上につなげています。



②リーディング手帳で学習計画！

「夢や目標を持つ」「立てた目標を計画に落とし込み、結果を振り返る」「決めたことを継続して行う」「やる気を高める」ための、脳科学に基づいた手帳です。（小4～高3対象）

③映像授業を活用！

自分のペースで復習・予習が進められる映像授業を通して、自分で計画をたてて学習していくことで「自ら学ぶ力」も養成しています。（映像授業は中学生・高校生対象）