



生徒の皆さんへ

2学期がいよいよ始まりました。東京オリンピックそしてパラリンピックではアスリートの活躍によって感動と元気をもらった人もいないでしょうか。さあ、体育祭です。力を合わせて成功させよう。そして。充実の2学期としよう。

試す価値あり！やる気の出し方

脳をだます4つのやる気アップ

「やる気を出せ」といわれても簡単に出せるものではない。「意欲とは何か」と聞かれるが、意欲を脳内に探しても見つからず、体を通じて感知される環境から生まれる。これが脳研究から見た私の結論ですと東京大学の池谷教授が言い切る。

それでは、どうしたら「やる気が出る」のだろうか。池谷教授によると脳は飽きっぽくできており、三日坊主に悩む人が多いのも当然。解決策は「脳をだます」ことだと言う。そのためには淡蒼球という脳部位を動かすこと。淡蒼球は「やる気」など日常生活で大切なパワーを生み出すといわれているが、自分で動かすことができない。しかし、次の4つのスイッチを使えば起動させることができる。

① Body（身体）カラダを動かす

カラダは脳の支配下にあると思われがちだが本当は逆。「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のである。まずはカラダを動かすこと。動かなくても自動車や飛行機など動いているという感覚があれば、脳が活性化することも分かってきている。

② Experience（経験）いつもと違うことをする

いつもと同じ経験では、淡蒼球に指令を出す海馬は動かない。そこでいつもと違う「形から入る」「身銭を切る」「人を喜ばせるためにやる」などがオススメ。脳研究では「続かなくて当たり前」と気軽に構えておくと長続きするそうだ。

③ Rreward（報酬）ごほうびを与える

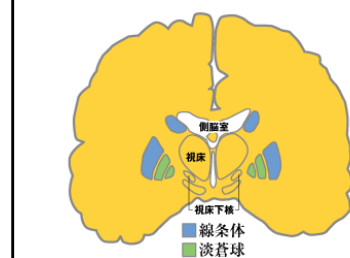
ごほうびの喜びは「テグメンタ」という脳部位を活性化させ、快楽物質であるドーパミンを出す。ドーパミンは淡蒼球に直接働きかけるため、ごほうびとやる気は強い相関関係がある。目標は小さくしつつ、ごほうびを意識してみたら。

④ Ideomotor（イデオモータ）なりきる

「念ずれば通ず」はウソではない。強く念ずることで無意識のうちにカラダが動く。コックリさんという遊びはイデオモータの一種だとされている。成功のイメージを具体的に描き、その自分になりきることでやる気が引き出される。

2学期から、やる気を出したい生徒は、この4つを是非とも心がけてみてください。脳はウソをつかない。

図表 [1] 大脳基底核の部位（正面から見た図）



寺沢宏次監修「脳のしくみがわかる本」（成美堂出版）ほかを参考に作成

読書への誘い（本校図書室に置いてある本）

はいち

①『自宅学習の強化書』 教育YouTuber 葉一 著 フォレスト出版

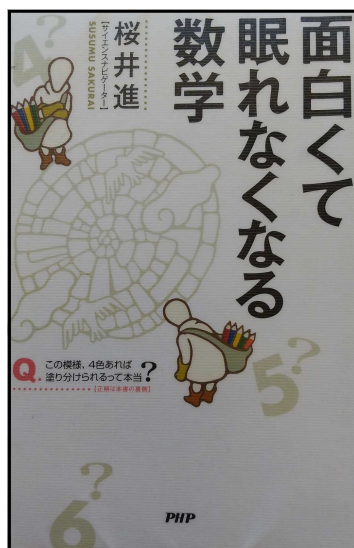
松丸亮吾さん推薦の一冊です。著者はYOUTUBE「とある男が授業をしてみた」で有名な“YOUTUBER”葉一さんです。塾へ行かなくても、成績がアップ！勉強について聞きたいこと、誤解されがちなことへの答えがほぼ全て載っている勉強法の百科事典です。定期テスト・計画の立て方から受験まで、完全サポートしています。学校で「教わるだけ」からみずから「学ぶ」へ。自宅学習を習慣にすればおもしろいように結果が出ます。成績を伸ばしたいあなたにお勧めで、是非、手にしてほしいオススメの一冊です。

②『面白くて眠れなくなる数学』 サイエンスビゲーター 桜井進 著 PHP

読み出したらとまらない世にも美しい数学のはなしです。桜の花びらは美しい黄金比から、クレジットカードは因数分解で守られている、コピー用紙は三平方の定理から……世の中は数学があふれています。気がつかないところで、数たちは美を表現し、調和のメロディを奏でていることがわかる一冊です。

③『なんのために学ぶのか』 ジャーナリスト 池上彰 著 SB新書

実は学校の勉強はそれほど好きでは無かった池上さんが自身の経験のなかから語る読みやすい一冊です。どうして勉強しなくちゃいけないの？勉強が好きじゃなくてもいい。おもしろいことが一つあればいいなど、池上さんが初めて語った「学びの喜び」と「学びの意義」がよくわかります。是非、読んでください。



保護者の皆様へ

国内及び県内では新型コロナウイルス感染症拡大が深刻化するなか、島内では現在、危機的な状況ではありませんが、いつ感染状況が変化するかもしれません。つきましては、重要な学校行事である体育祭は、更なる入場者制限・午前開催等の最大限の感染症対策を講じて実施予定です。何卒、御理解と御協力をいただき当日は生徒たちの活躍する姿に惜しめない拍手と応援を心からお願いします。