

平成28年10月17日（月）

（次の言葉を見せる 「のう」「テレビゲーム」「トランプ」「どくしょ」 ）

今、4つの言葉を見せました。すべて言える人はいますか？

このように「ものを覚える力」を「記憶力」といいます。国語で漢字を覚えたり、算数で計算の仕方を覚えたり・・・学校ではたくさんのことを勉強して、たくさん覚えることなくはなりませんね。でも人間の頭の中は次から次へと新しいことを覚えるために。一度覚えたことでもすぐに忘れるようにできているのです。

では、どうしたら「記憶力」を高めることができるのでしょうか？ ある科学者が、記憶力高めるための実験をしました。その実験とは、記憶力のテストをする前に、テストを受ける人にあることをやらせてから記憶力テストをするという実験です。テスト前にやったことはさっきみんなに覚えてもらった言葉の3つ。おぼえていますか？ そう、「テレビゲーム」と「トランプ」と「読書」です。このうち一つだけ、テスト前にやると記憶力が上がることが分かりました。どれだと思いますか？

そう、皆さんの予想通り、3つ目の読書です。本を読むとみんなの頭の中にある脳が働くようになって「記憶力」が高まるのです。本を読むことの良さは、それだけではありません。勉強をしていると飽きてしまうことがあるでしょう？でも、読書をする、集中力がついて「よしがんばろう」と思う時間が長くなります。また、算数などで「いろいろなやり方を考えてみよう」という学習がありますね。読書をする「あんな方法もこんな方法もあるよ」と、たくさん考え方が浮かぶようになってくるのです。読書をする、脳がどんどん発達して、頭がよくなってくるのです。

他にもあります。嫌なことがあるとイライラするでしょう？そういうときは、読書をする、心が落ち着いてきます。年をとってうまく言葉がしゃべれなくなった人が、読書をしたら、またしゃべることができるようになったという話もあります。

鈴木小では、先週から「読書旬間」が始まっています。今、お話ししたような、本を読むことの良さは、たった5～6分間の読書でも効果があります。時間がないときは、ほんのちょっとしたスキマの時間でもいいので、1ページでも多く本を読んでください。そうすれば、心も落ち着くし、集中力も高まるし、勉強もできるようになりますから…。これで朝会の話が終わります

