

## 脳の活性化は大切！

「トマトはなにから出来てるの？」…え??「カブトムシはなにから出来てるの？」…。

最近のブームなのかな、と思うくらいの3歳幼稚園児が発する“なにから出来てるの？”シリーズに私はうまく答えられない。しかし本人にとってはすべて大事な問題なはずなのだ。知らなかったことを新しく覚えたり、新しい技を練習したり、日々の積み重ねで少しずつ成長していくんだなとしみじみ感じたと同時に、たくさんの汗を流して部活動に励む高校生たちの姿を見て、夢中になれるものがあってうらやましいと感じた夏もあつという間に過ぎ去った。

今年度も残すところあと4ヶ月。今私は物忘れがひどいことに悩んでいる。何のためにこの部屋に来たのか、ビンの蓋を開けてどこに置いたのか、ほんの数分前の行動なのに思い出せない。何年も通っている通勤途中で曲がるのを忘れて直進してしまった朝はさすがに落ち込んだ。笑って済ませられるうちに、どうにかできないかと思っていたとき、普段読んでいる冊子にちょうど脳についての記事があった。

脳の前頭前野は「記憶する」「考える」「判断する」「集中する」「やる気を出す」といった働きを担っている。この前頭前野が持っている機能は20代をピークに徐々に衰えていくが、普段何気なく使っているデジタル機器の使用も脳の機能を低下させる可能性があるとわかってきた。何をやるわけでもなく、ふとスマートフォンに手が伸びてしまうという習慣が脳の機能を低下させ集中力を低下させてしまう。それはスマートフォンにはさまざまなアプリがあり、さらにそれぞれのアプリからの通知も多いため「スイッチング」(切り替え)が起こりやすく、一つのことに集中できない状態が増えやすくなるためだ。東北大学での研究では30秒しか集中力が持たない人が増えていることが分かった。また、デジタル機器にばかり頼ると「記憶が定着しない」リスクもある。スマートフォンと辞書で言葉の意味を調べたときの脳の活動を調べると、スマートフォンで調べた場合は脳がほとんど活動していないようだ。身体を動かすことが無くなると筋肉が衰えるように、脳も長時間働かないと衰えてしまう。だからこそデジタル機器との付き合い方を考えるべきだ。脳の機能を低下させないために必要なのは、脳を働かせる時間を減らさないこと。「読み・書き・計算」をすることや手間をかけること、便利ではないことをすることで脳を鍛えることができる。

太陽笑顔 fufufu 2021 Autumn vol.46

脳を衰えさせる、ある習慣

同じような毎日だけど、決して同じ一日はやってこない。頑張ろう、自分…そう思った一日だった。

(4組副担任 馬場 藍)



### の行事予定

- 5日(日) 予備校講師による特別課外(希望者)
- 20日(月) 2学期終業式
- 21日(火)～24日(金) 冬季課外(全員)
- 22日(水)～27日(月) 相高アート展@相馬市振興ビル&相馬市民会館  
※26日(日)吹奏楽部、演劇部、太鼓部出演  
@相馬市民会館

### 相高アート展に ぜひ来てください！

12月22日(水)～  
27日(月)に、本校文化部の祭典「相高アート展」があります。各部鋭意活動中ですので、楽しみにしててください。  
詳細は後日！

# 修学旅行に行ってきました

10月26日(火)～29日(金)に、北陸・長野方面へ3泊4日の修学旅行に行ってきました。立山の雄大な景色、美しい紅葉、日本海、巨大ダム、古都の情趣、里山の原風景など、見どころ盛りだくさんな内容でした。生徒たちは初めて見る風景に感動し、大変充実した3泊4日を過ごすことができましたと思います。今回の修学旅行に際し、ご理解ご協力をいただいた保護者の方に感謝申し上げます。

10/26(火)

善光寺(長野県長野市)・松本城(松本市)



10/27(水)

黒部ダム(富山県立山町)・立山黒部アルペンルート



10/28(木)

千里浜なぎさドライブウェイ(石川県宝達志水町～羽咋市)・金沢市内班別研修



10/29(金)

五箇山相倉合掌造り集落(富山県南砺市)



## 志望校について考えていますか？

難関国公立大学に合格した先輩は…

4人のうち3人が

＼A大学!／ ＼B大学!／ ＼C大学!／



2年秋までに志望校を決定している!

難関国公立大学に合格した先輩の72.7%は、2年生秋までにすでに志望校を決定していました。

志望校を調べて考え、決定することは、日々の学習のモチベーションにつながるだけでなく、将来のなりた姿に近づくための第一歩となります。今の時期から自分と向き合い、自分の興味のあることが学べる大学・学部・学科の情報を幅広く集めましょう。そのなかで、「自分が将来やりたいことは何か」をよく考え、志望校を何校か絞り込んでみましょう。

### 「環境より学ぶ意志があればいい。」

明治期の教育者で、日本の女子教育の先駆者でもある津田梅子(津田塾大学創設者)は、女子英学塾(現津田塾大学)を創立したときの挨拶でそう話したそうです。なぜ勉強をするのか、今日の前にある数学の公式や古文単語は自分の将来の役に立つのか、コスパのいい覚え方はないか…そんなことを口にする生徒がいます。勉強は「するもの」です。役に立つのかなんて、「その人次第」というしかありません。皆さんが授業で学んでいるものは、すべて「過去にわかっていること」です。理系の分野でさえ、新物質や新法則を探る授業をしているわけではありません。すべて「過去」なのです。「未来」には誰も行ったこともないし、見たこともありません。私たちは「過去」を「現在」につなぎ、そして「現在」を「未来」につないでいくしかありません。未来や将来を考えるためには、過去に学んでいくしかないのです。さて、津田梅子の言葉に戻りますが、目の前の授業に「意義」や「コスパ」を求める人ほど、自分の成績が上がらない理由を別の所に求めようとします。授業がわかりづらいとか、課題が多いからだとか、部活で疲れたからだとか…。津田梅子の言葉を借りると、すべては「学ぶ意志」があるかどうかなのです。どんなに疲れていても、「あとひと踏ん張り頑張れる」人と「もう面倒くさいからいいや」と思う人がいます。この気持ちの差——学ぶ意志の差が、あなたたちの未来・将来を決めると言っても過言ではないでしょう。