

まなびんぐ だより

2025.9.2

忍ヶ丘小学校 学習指導部

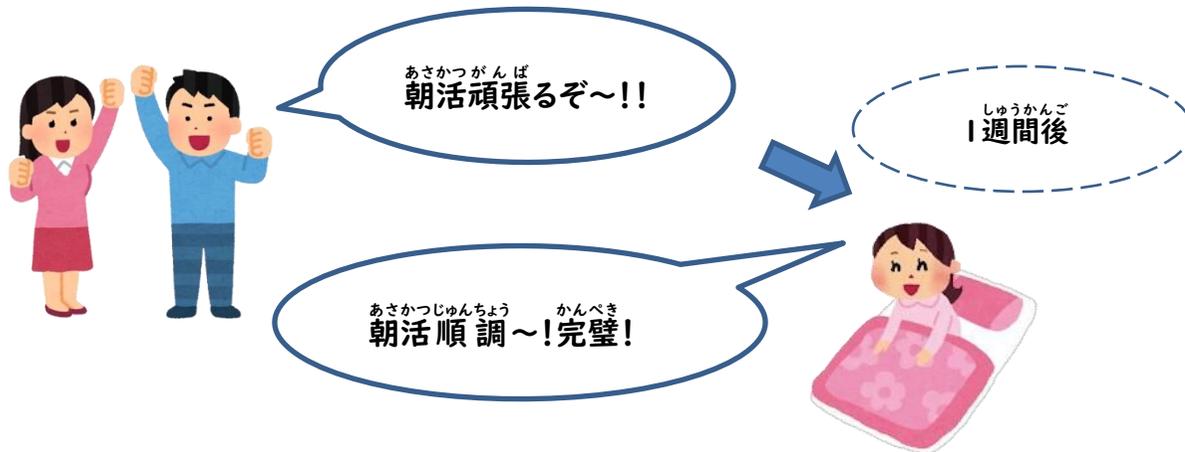
No. 5

しゅうかんけいせい へいきん にち ひつよう 習慣形成には平均66日が必要!?

しんがっき 1 しゅうかん がたちました。2 がっき もよろしく ねが います。

なつやす みもあけ せいかつり すむ 1 にち がっこう での すごし ほう もと もと つつ あります。ね。なつやす み入って すぐの とうきょう だいがく だいがく いんやく がく けいけん きゅうか 教授の 池谷裕二 さんの お話 を聞いて きたので 少 し 共有 させて ください!!

たと えば こんな ことが あった と しましょ!!

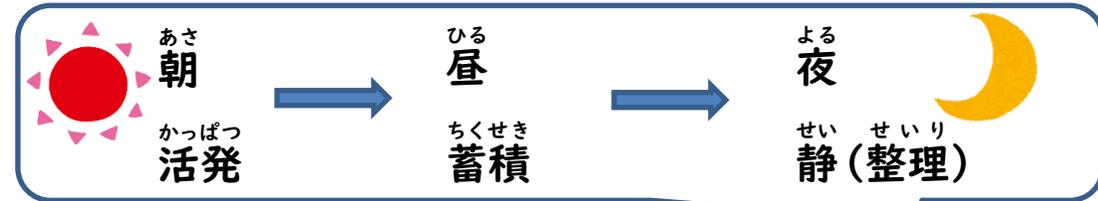


1 しゅうかんつづ 1 しゅうかんつづ こと 自体、とても すごい こと ですよ ね!! だが、これ で 早起 きの 習慣 が できた! わけ ではない よう ですよ...。では いつ になったら 習慣 が できた といえる のか...。これが なんと 平均 66 日! つまり 2 か月 以上 かかる という こと なんです!! 「え! 2 か月! ?」「そんな にかかる の! ?」と 思われた 方も 多い ので はない でしょう か? もちろん これ も 平均 ですので 人 によって 違 う と思 いますが、これ を 知 っておく こと だって 大事 だ と思 います!

のうかがく がくしゅう かんけい 脳科学と学習の関係☆

まな 学んだ ことを 定着 させる には やはり 『睡眠』 です。睡眠 によって 学んだ こと の 定着 を 促す こと になります。さらに 脳科学的 には 復習 も 欠かせ ない ですよ!!

のう 脳は...



うえ す のう 活発! だから 朝 学習 する という のは 理 に 適 っている よう です! 「じゃあ 朝 起きて 学習 する 習慣 を 家庭 で つくろ う!」「早寝 早起 きの 習慣 を つくろ う!」こう なった とき 先 ほど の 話 を 思い 出して ください!! 習慣 形成 には 約 66 日 かかる んで した ね! 取組み を はじめると 確実 に うまく いかない こと も 出て くる と思 いますが、失敗 した 部分 は ぜ ひ 子 ども たち と 「今回 こう だった ね (ここ は あった 事実 のみ)。どう したら うまく いき そう かな?」と ぜ ひ 自己 調整 する 力 を つける 意味 でも 親 として 「こう したら いい のに」は ぐ と 我慢 して (つらい ですよ...) 脳 を 育て る つもり で 約 66 日 取り 組 ん で みて ください!!

のうかがくてき こうかてき 脳科学的にはこんなことも効果的☆

- 定期的 に 休憩 を! (スマホ や 違う こと を する のは NG! 脳 が 休ん で ない ので むし ろ 何も せ ず ぼー っと が◎!)
- 勉強 場所 を 時々 変 える (机 から 床 の ロー テーブル など)
- 姿勢 を ただす! (体 の 動き が 心 (脳) へ 影響)
- テスト を 取り 入れる! (脳 は 入 力 より 出 力 を 重視! 思い 出す 練習 = ドリル)