



ともに チャレンジ!
～ 美しい「あ・や・が・わ」の創造 ～
[あ]らたな文化 [や]すらぐ校風 [が]んばる心 [わ]の精神

綾川中学校
学校便り No.34
2023年2月6日

「音読」で精神力アップ! 記憶力アップ! そして成績アップ!
～ スマホ、ゲームから離れて前頭前野を鍛える ～

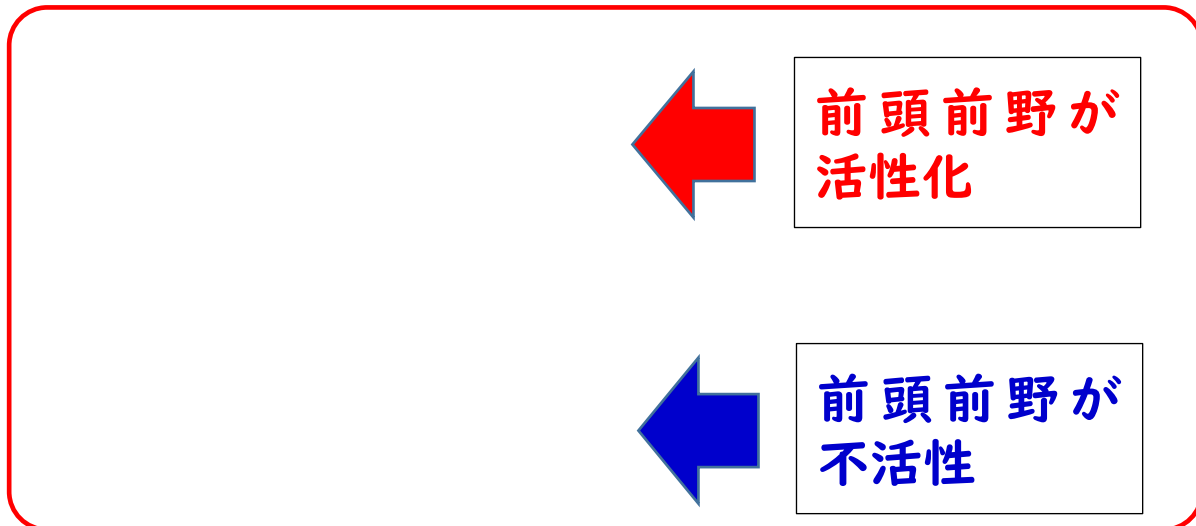
「学習の診断」まであと1週間、学年末試験まであと2週間、公立高校入試まであと1か月となりました。校内を巡回した際の様子や学級日誌からは、過去の問題や対策プリントを解きながらそれぞれに勉強の手ごたえを感じつつ、懸命にがんばっている子どもたちの姿が見て取れます。

さて、私が以前勤務していた小学校では、家庭学習の一環として、漢字ドリル、計算ドリル、音読、暗唱等が宿題として出されていました。また、校内での独自の取組として、漢字の速習、百マス計算、音読の3つをセットとして朝の活動に位置付けていました。これらの取組を端的に表すキーワードは「繰り返すこと」と「声に出すこと」です。

「繰り返すこと」、つまり反復練習については、学習のみならず、スポーツや芸術分野でも大切にされています。繰り返すことで、定着が図られたり解くスピードが増したり知識・技能が高まったりすることをねらいとしています。「声に出すこと」については、昨今脳科学の見地から注目され続けています。特に、ただ単に声を出すのではなく、文章を見て声に出してよむ「音読」による効果が検証されています。

2月6日(月)の全校朝礼でこのことについて話す中で、脳の部位である前頭前野(ぜんとうぜんや)の機能について触れました。脳は、大きな一つの塊ではなく、異なった機能をもついくつかの領域に分かれています。その中の1つに、額のすぐ後ろ、脳の前の方にある前頭前野と呼ばれる場所があります。前頭前野は、記憶や感情の制御、行動の抑制など、様々に高度な精神活動を司っている脳の中の脳とも呼ばれている重要な場所です。脳を健康に保ち、元気に発達させるためには、この前頭前野を常に刺激し、活性化させることが一番大切とされています。

以下は、4つの活動をしているときの脳内の血流の様子をMRIで画像にしたものです(赤色の部分は血流が多い箇所(=脳が活性化)で、青囲みが脳の前頭前野の領域)。



中学生の時期には、人前で話をしたり大きな声を出したりすることに抵抗を感じ始めます。授業中、声をそろえて教科書を読むとき等の声の大きさも小学生のときとは異なり小さくなりがちです。しかし、上記画像からお分かりのように前頭前野を活性化させる絶大な効果のある「音読」を大切にしない手はありません。一方で、今大きな社会問題にもなっているスマホ・ゲームの長時間使用は、前頭前野を活性化させるという視点においては課題となる生活習慣と言えます。では、「音読」の効果を高めるポイントを4点紹介します。

- ① なるべく速くよむ
- ② 読む文章は何でもよい
- ③ 毎日続ける
- ④ まちがっても気にせずそのまま読み続ける

上記ポイントが実践できる「脳を鍛える大人の音読」なる本も、ちまたの書店で売られています。大人が音読をする姿を見せてその楽しさと有効性を伝え、ゲーム・スマホを少し手放すよう啓発を図るのも一考です。記憶力や思考力・判断力の育成、コミュニケーション能力の向上、そして情緒の安定等につながる前頭前野を刺激すると言われる「音読」です。毎日、言葉に向き合うという良習慣を形成する意味でも、子どもたちにぜひ取り入れてほしい学習方法の一つです。