



# 学校だより

11月号

横浜市立大道小学校  
平成30年10月31日

学校ホームページ：[横浜市立大道小学校](#)

検索

校長 富岡 正雄

ある一定の人数が一行に並び、メッセージを一人ずつ伝えていくゲームです。途中で何人もの人を介すと、言い間違いや思い込みなどがあって、最後の人には、最初のメッセージからかけ離れた内容になってしまうというゲームです。

これは、皆さんがよく知っている「伝言ゲーム」です。

## 「伝言ゲーム」と「伝言メモゲーム」

では、「伝言メモゲーム」を知っていますか？ これは、**次の人に伝える時に、メモを取りながら行う伝言ゲーム**です。このやり方をすれば、大勢の人を介しても、かなり高い確率で情報を正しく伝えることができます。ゲームとしては面白くないでしょうね。それだけ「メモをとること」は、情報を正確に伝えることができる重要な手段なのです。

## 「メモをとること」は、「集中力・思考力の向上」につながる

「メモをとる」ことは、次の5つの行動を同時に行うことです。この中の1つでも欠けると、きちんとした役に立つメモにはなりません。

真剣に話を聞く。

話の要点をまとめる。

適切な言葉を選ぶ。

流れや構成を考える。

手を動かして文章を書く。

最近の研究では、「メモをとる」行為は、上記の5つの作業を瞬時に同時進行していくことであり、この一連の行為が「脳トレ」の意味をもち、頭全体をフル稼働させることになることが分かってきました。

では、「メモをとる」時に、**重要なポイントはどんなことでしょうか？**

- ①キーとなる単語を「メモ」する。→→→単語から類推して考えることで思い出す。
- ②紙に「メモ」する。→→手を動かし、字を書くことで記憶を引き出すトリガーになる。
- ③目でしっかりと見ながら「メモ」する。→「ビジョントレーニング」になる。

この行為が、**【脳神経細胞の急速な伸び】と【脳神経細胞の伝達物質の分泌量の増加】**を生み出し、それが、「集中力・思考力の向上」につながるのです。

メモをとらずに、「心の中にメモをする」という方もいるかもしれませんが、とても響きの良い言葉に聞こえますが、「脳神経細胞の活性化」「集中力・思考力の向上」を考えると、是非、①～③のポイントを確認しながら「メモ」をとることをお勧めします。



(注)「トリガー」とは、何らかの動作をするためのきっかけとなる命令や信号のこと。

(注)「ビジョントレーニング」とは、見る力を「視力」ではなく、「視覚」で考えようというもの。眼を動かすことによって、考えたり・体を動かしたりする脳(前頭葉)を活性化し、集中力や判断力、情報処理能力を向上させようとするもの。

(参考資料) 「続ける習慣」古川武士著、「記憶の玉手箱」  
「凡人だからこそ論理的思考で脳を鍛えよう」他