

Part 2: *Take It Easy!*

耳

聞くことの効果

理解度、想像力、集中力アップ (脳の活性化)

英語のリスニング

語学学習の基本です。英語には、日本語にはない子音や母音、特有のリズムやイントネーションといった独特の「音」があります。それらのことが聞き取れて初めて語学力が上達していきます。ただし、まったく内容がわからないものを聴き続けても効果はあまり期待できません。単語やセンテンスの意味をある程度理解したうえで聞き続けることが大事です。それを繰り返すことで理解が深まります。



朗読・読み聞かせを聞く

小学校では児童への読み聞かせがよく行われます。読み手の声を頼りに児童たちはストーリーを頭の中で描いていきます。そこでは、脳の活性化が図られ、想像力が豊かになります。また、絵や映像を介さないため集中力も高まり、語い力も上がります。

中学校になるとほとんどありませんが、機会を捉えて同様の読み聞かせを行うこともあります。

ラジオを聞く

テレビの視聴と異なり、ラジオでは上記の読み聞かせ同様、音声のみで映像がないので、頭の中でさまざまなことを想像することになり、脳の活性化につながります。またその場面・場面から受けるイメージを記憶する力もつきます。



パワーアップ

声援を聞く

前号でスポーツ選手がこそぞというとき声を出して自分の限界まで力を発揮させることを紹介しました。今回はその選手（たち）が試合で観客の声援を聞いたとき、どのような変化があるかを紹介します。よくスポーツ選手がインタビューで「（観客の）皆さんの応援が私たちの力になります。これからも熱い応援をよろしくお願いします」などと言うことがあります。では声援で選手はどのくらい力を発揮することができるのでしょうか。あるスポーツで、無観客で前半戦、後半戦は観客を入れて大声援を受けて試合をしたところ、後半戦のほうが約20%運動量の上昇と身体機能の向上がみえたそうです。声援を聞いたことでの効果もやはり大きいことがわかります。



裏面に続きます

メンタル効果 (気分の高揚、リラックスなど)

音楽を聴く

自宅で好きな音楽を聴く、スポーツ選手が本番前にヘッドフォンで好きな音楽を聴く、学校で音楽の時間に名曲鑑賞をする、保健体育の時間のウォーミングアップで音楽を聴く、コンサートに行ってライブの音楽を聴く……聴く目的や方法はさまざまですが、人はいつでも、どこでも、どの時代でも音楽を聴いて楽しんでいます。

- ゆっくりとした曲を聴けば呼吸もゆっくりとなり、ゆったりと気持ちが落ち着きます。
- リズムが速い曲を聴けば呼吸も早くなり気分も乗ってきます。
- 好きな音楽を聴いて心配事を打ち消したり、不安を和らげたりする効果があります。
- 集団で同じ音楽を聴いてチームワークを高め、気持ちを一つにすることができます。
- 曲のもつ雰囲気や歌詞などが聴く人の気持ちや状況にフィットし、気持ちを落ち着けたり気分が乗ったりします。
- 教科によってはBGMとしてヒーリングの音楽を流して、作業の集中や効率を高めることがあります。
- 保健体育では、単元によってはウォーミングアップ時に音楽を流してリズム感や運動機能の促進を図っています。



見ること、読むことの効果

視覚での理解

皆さんも授業その他で実感していることですが、絵や写真、図、グラフ、色付けなど、視覚化することで、「一目瞭然！」理解がぐんと深まります。人それぞれの工夫で見やすく、分かりやすくすると、より効果的です。

文字を読んでの理解

目から入ってくる情報としてもうひとつ、「読む」があります。

朝読書

五中でも毎朝、朝読書の時間が設定されています。生徒それぞれが好きな本を黙読しています。音読でも黙読でも、読むということに変わりはありません。毎日10分間ほどですが、物語の世界で疑似体験を楽しんだり、知識の積み重ねをしたりと、本の世界に入っています。読むことにより想像力、記憶力、知識などが高まります。

繰り返し読むこと

各教科の教科書は、繰り返し読むことをお勧めします。受験の体験談でもよく言われますが、教科書がボロボロになるくらい繰り返し何度も読むことが有効です。そのうち、読むのにかかる時間は回数を重ねるにつれて減るはずですが、究極的にはどのページにどの重要語句があるか、〇〇ページの△△のイラストや絵の横に□□という語が載っているということまで頭の中に思い浮かべることができることが理想です。

