

知力アップ教材

A14DC147

堀江晃平



- 登場人物の紹介
- 第1章 やる気がないときにやる気をだす方法
- 第2章 不安を打ち消す方法！
- 第3章 モチベーションの保ち方
- 第4章 積極的(堂々)になる方法
- 第5章 外国語を学ぶことのメリットと勉強法



大学生
万城目くん



大学生
由利子さん



担当教員
一の谷先生

やる気がないときに やる気をだす方法

第1章



わかりました。
万城目くんにや
る気スイッチの
入れ方を教えま
しょう。

一ノ谷先生
やる気がでなくて課
題が余り進みません
どうしたらいいですか
やる気をだすことが
出来ますか？



やる気スイッチはどこにあるの？入れ方は？



脳には**側坐核(そくざかく)**という部分がやる気スイッチの役割を持っている。

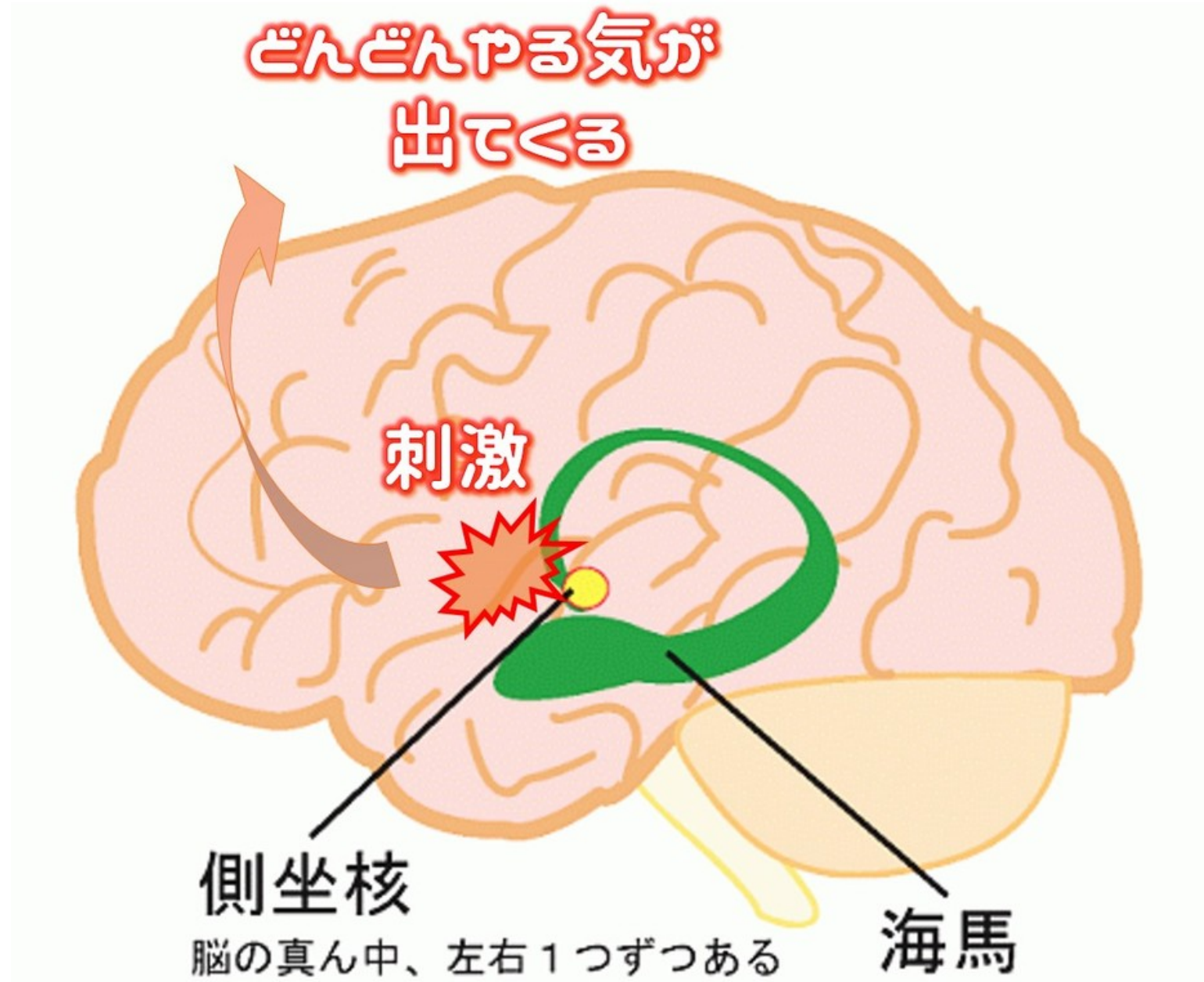
人間の体はやり始めなければやる気がでないようになっています。やる気がなくてもやり始めましょう。



例えばよく勉強しようとして掃除をしたら掃除の方がはかどってしまっただけという経験は無いかな？それは**側坐核**が働いているからなんだよ。

なるほど
人間の体はやり始めなければ**やる気**がでないようになっていたんですね。





それが出来たら苦労しない



対策 1

やりたくないことをやるための障
害をなくすこと

対策 2

必ずやる時間を
決めておくこと



とにかくやり始めましょ
うと口で言うのは簡単
なのでやりたくないこ
とがやれるように環境
を整理しておきましょう。
そしてやる時間を決め
ておきましょう

なるほど

障害をなくしておくこと
でやりたくないこともや
れるように仕込んでお
くんですね。あと時間
も決めておくと。





つまり普段の僕の
机にはゲームがあ
るから先生が話し
ていた**障害**をなく
すってことは……

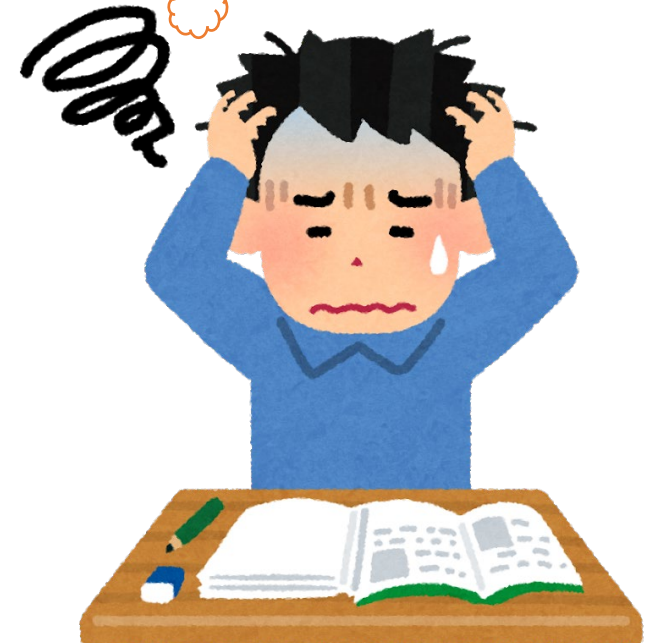




なるほど
こういうことかー！
これで課題が出来
る環境になったぞ



決めた時間にやってみ
たけどやっぱり嫌な課題
はやる気でないな—
でもやり始めたら側坐核
が
働くからとにかくやっ
てみよう。



最初はやる気でなかったけどやっていくうちにやる気が出てきたぞ。
これも側坐核のおかげだね。



1

人間の体はやり始めなければやる気がでないように
なっています。

2

やる気がなくてもやり始めましょう。

3

やりたくないことをやるための障害をなくしましょう。

4

必ずやる時間を決めておきましょう。



(タイトル)

科学的になる元気になる方法集めました

(参考ページP 26)

身体先で、そのあとに脳は考える。



不安を打ち消す方法！

第2章



本番前の不安を消すには？



わかりました。
由利子さんに
本番前の不安
をなくす方法を
教えましょう。

一ノ谷先生
テスト前とかプレゼン
前の不安をなくしたり
することは出来ませ
んか？



なぜ不安で頭がいっぱいになるの？



ワーキングメモリーとは
インプットしたばかりの情報や目
の前で起こっている物事を一時的
に覚える短期記憶のこと。
試験対策で覚えた単語
や長い問題を解くため
に使うんだよ。ただし
これには問題もあるんだよ。



テストをする前に不安を
書き出した場合と書き出
さなかった場合だと書き
出したが成績をアップす
るんだよ。何故そのような
効果が出るかというと
ワーキングメモリのおか
げなんだ。

なるほど
ワーキングメモリの
おかげで試験対策で
覚えた単語も**短期的**
に覚えることができる
んですね。



ワーキングメモリは不安も覚えてしまう。



ワーキングメモリーの問題点
不安も覚えてしまい不安に用量
が取られてしまいせっかく覚え
たこと
も忘れてしまう。



試験、プレゼン前に【あれ
はやったかな？】と試験
やプレゼンに抱えている
不安もワーキングメモリ
は覚えてしまうんだ。

ワーキングメモリは
不安も覚えてしまう
んですね。



例えば試験の直前は教科書を見直すではなく、不安を書き出した方が**いい結果**につながり易くなります。



ワーキングメモリから不安を追い出すには不安を整理してノート(スマホのメモ)に**書き出す**ことが**解決策**なんだ。

試験前にスマホのメモに**書き出す**ことで**不安を解消**することができるんですね



試験前に不安で
頭がいっぱいだよ。
そうだ先生がいた通りに
何が不安なのか書き出
してみよう。



先生が言ったとおり
不安を書き出したらテストが順調に進められたわ。



1

ワーキングメモリー目の前で起こっている物事を一時的に覚える短期記憶のことです。

2

ワーキングメモリーは不安も覚えてしまい不安に用量が取られてしまいせっかく覚えたことも忘れてしまいます。

3

ワーキングメモリーから不安を追い出すには不安を整理してノート(スマホのメモ)に書き出しましょう。



(タイトル)

科学的になる元気になる方法集めました

(参考ページP 165)

漠然とした不安が消えないときは



モチベーションの 保ち方

第3章



わかりました。
万城目くんにも
モチベーションを
保ち方を教えま
しょう。

一ノ谷先生
モチベーションを保
にはどうしたらいいで
すか？



モチベーションの保ち方



モチベーションの**専門的**言い方を
動機づけといいます。
主な種類は**ふたつ**あります

内発的動機づけ
と
外発的動機づけです。



まず**モチベーションを保つ**には**理由付け**が**大事**なんだよ。
そして**自分のやりたいこと**に対して**国のため**などと**理由付け**をすると**長期的に悪い結果**になる傾向があるんだよ。

なるほど。
モチベーションを保つには理由付けが大事なんですね。



内発的動機づけとは
好きだからやるとかこれをした
いなどが**内発的動機づけ**です。



ざっくりと分けてしまえ
ばこんな感じです。

なるほど自分がした
いからというのを**内
発的動機づけ**という
んですね。



外発的動機づけとは
国のためや人類のためにした
いなどが**外発的動機づけ**です。



ざっくりと分けてしまえばこんな感じです。

なるほど自分がしたいことではなく国のためというのを
外発的動機づけというんですね。



なぜ内発的動機づけがいいのか？



内発的動機づけの方が
いい理由は
その作業をやっていて楽しいと
いう感情がベースになっている
のでモチベーションが
保ちやすい。



自分の感情を含めて
誰からも押しつけられ
ていない状態が
ベースになっているん
だよ。

なるほど内発動機づ
けのほうがモチベ
ーションが保ちやす
いんですね。



この作業をやっていて楽
しくなくてモチベーション
が保てないよ～



この作業だったらやって
いて楽しいしモチベー
ションが保ちやすいね。



1

背筋を伸ばすと積極性・決断力・攻撃性・負けず嫌いななどに関係するホルモンがテストステロンが増加します。

2

背筋を伸ばすとコルチゾールというストレスホルモンが減少します。

3

背筋を伸ばし顎を引いてへその下に力をいれてお尻も引き締めましょう。



(タイトル)

科学的になる元気になる方法集めました

(参考ページP 99)

働くモチベーションを保つには



積極的(堂々)になる方法

第4章



わかりました。
由利子さんに
堂々とした立ち
振る舞いかたを
教えましょう。

先生どうしたら
堂々とした立ち振る
舞いができるよう
になりますか？



積極的(堂々)になる方法



背筋を伸ばすと**積極性・決断力・攻撃性・負けず嫌い**などに関係する**ホルモン**が**テストステロン**が増加します。さらに**コルチゾール**という**ストレスホルモン**が**減少**します。



積極的になる方法はとてもシンプルです。

背筋を真っ直ぐに伸ばしてみましょう。

するとこのようなことがおきます。

なるほど
背筋を真っ直ぐに伸ばしたら積極性に関係する**ホルモン、テストステロン**が増加するんですね。



背筋真っ直ぐ伸ばしてみましよう (悪い例)



背筋真っ直ぐ伸ばしてみましょう (良い例)



背筋真っ直ぐ伸ばしてみましよう (悪い例)



背筋真っ直ぐ伸ばしてみましよう(良い例)



先生が言ったとおりに
背筋を伸ばしたら積極
的になりました。



先生が言ったとおりに
背筋を伸ばしたら積極
的になりました。



1

背筋を伸ばすと積極性・決断力・攻撃性・負けず嫌いなどに関係するホルモンがテストステロンが増加します。

2

背筋を伸ばすとコルチゾールというストレスホルモンが減少します。

3

背筋を伸ばし顎を引いてへその下に力をいれてお尻も引き締めましょう。



(タイトル)

科学的になる元気になる方法集めました

(参考ページP 49)

日本人と欧米人の決定的な違い



外国語を学ぶことの メリットと勉強法

第5章



わかりました。
万城目くん
に
メリットと勉強法
を教えましょう。

一ノ谷先生
外国語を話せたら
どんなメリットがあり
ますか？



脳に対していい脳トレになる



外国語を学ぶというのは
筋トレのように脳の運動として
かなり効果があるということです。
外国語を話せるという達成感から
ドーパミンというホルモン
を放出します。



言語学習すると大脳
皮質が活発化されて
脳の老化を抑えるこ
とができます。

なるほど。
外国語を話せるよう
になるとドーパミンが
出てくるんだね。



シャドーイングとは
外国語の音声を聞き、そのあと
を追うように
聞いた音声をまねして発音する
練習法です。

発音せずに口パクだけ
でも良いです。



私がオススメする勉強
法はシャドーイングで
す。

スマホに外国語の映
画を入れてやってみま
しょう。

なるほど。
これなら僕も手軽に
出来そうです。



1

外国語を学ぶというのは筋トレのように脳の運動として
かなり効果があるということです。

2

シャドーイングとは外国語の音声を聞き、そのあと
を追うように聞いた音声をまねして発音する練習法
です。

3

発音せずに口パクだけでも良いです。



(タイトル)

科学的になる元気になる方法集めました

(参考ページP 219)

言語学ぶことのメリット



完

ありがとうございました。

