

■ Book:『脳を活かす勉強法～奇跡の「強化学習」』(茂木健一郎)

■ 小学2年生のための「脳を活かす勉強法」とは？

「人生は学習が9割」。「学習する力(勉強のしかたがわかる・できる)」と「学習する環境」を手渡すことが鍵をにぎる。

ポイント

- ① 勉強しろと言われるけど「勉強のしかた」は教えてもらっていない
- ② 学習のキーワードは「喜び(快楽)の回路」と「負荷をかける」
- ③ そのために「自発性」を促し「安全地帯」となる「よい環境」が必須

① 「勉強のしかた」がわかったとき、学年で1位になった	⑤ キモは「自発性」	⑨ 集中力を生む3要素 1. 速さ 2. 量 3. 夢中	⑬ 国家の品格の藤原さんの難しい問題を解く＝「何よりの喜び」
② 人生の経験＝「学習する能力」勉強・仕事・ゴルフもすべて学習力次第	⑥ 20世紀17年の浦沢直樹の「漫画で一番苦しいのはネームをつくること」	⑩ 人生には土台が必要＝「安全地帯」「自分のがんばっている姿を、あの人は見ていてくれる」	⑭ 「1回性」が人生を豊かにしてくれる
③ 鍵は、いかに「脳を喜ばせる」か 喜びの回路＝強化回路	⑦ 自分で「タイムプレッシャー」をかけて勉強する	⑪ 知のデフレ時代 本居宣長の「松坂の一変」 →人との関わりの中で育まれる知	⑮ 優秀な人と出会える「環境」に身を置く →トリニティC →共感回路(ミラーニューロン)
④ 天才羽生「将棋脳」 行動→できた→ほめられる→ドーパミン→行動→快感→同じ行動	⑧ 成果を他人と比較しない	⑫ 苦手科目が得意科目に変わる「ポイント思考法」	⑯ 伝説の調教師の「弱い馬と強い馬を一緒に走らせる」 →学びの質は、よい環

【気づき】

- ・「学習する能力」を高める一点にフォーカス!
- ・はじめに「勉強のしかた」=学び方ありき
- ・鍵は、そのキッカケが起こる環境を与える
- ・学習の鍵は「快楽=喜び」と「自分で負荷」

【要約】

「人生は学習が9割」マトリックス

学習環境		
	NOT	学習する力