

新年度が始まったばかりとはいっても、1年はあっという間に過ぎてしまいます。新年度の早い段階で担当の先生と計画を立て、学習をスムーズに進めていきましょう。4月は寒暖差も大きく、進学・進級のストレスなどで体調も崩れやすくなりますので、無理は禁物です。

春だ！新学期だ！
おとなもこどもも、
LET'S 脳科学！



『結果』だけじゃなく、
頑張ってる途中の
『プロセス』も認めて
褒めてほしい！！

『褒めて伸ばす』 を実践しましょう！

脳科学ポイント！

脳は、『指示されて行動（学習）する』より、『自分から進んで行動（学習）する』ほうが活発に働くことがわかっています。
「やるぞ！」という『自分の意思』を働かせて行動すれば、脳が活性化するのです！



①なぜ『褒める』ことは必要？

「自発性・自信を高めて『やる気』を引き出すため、効果的に『褒める』ことが大切」だとスクール・ワンでは考えています！

②『褒めて伸ばす』第一歩は、 「子どもたちのちょっとした変化に気づく」こと。

「あなたが努力しているところを、私は見ている（知っている）」と伝えることで自発性が育れます。
また成長を実感することで自分に対する自信も芽生え、「やる気」につながっていくのです。



褒められるうれしくなり、「やる気」がどんどん出てきます！！
勉強だけでなく普段の生活の中でも「褒める」を取り入れましょう！

『脳科学』に基づく学習を! 「リーチング学習手帳」について



リーチング学習手帳
(小4～高3)

スクール・ワンでは『リーチング学習手帳(小4～高3)』を用い、「目標を立ててコツコツ学習する」「記憶の定着に効率のよい生活習慣を身につける」ことを実践しています。

リーチング学習手帳を活用することで、
「準備力」>「行動力」>「改善力」を養い、主体性や自ら学習する力を身につけることができます。



成績の上がる特別な学習法はありません。

しかし**脳の仕組みに基づいた、効率的な学習法**はあります。脳科学に基づく学習法のコツを身につけ、目標を達成しましょう。



東京大学教授 脳研究者
池谷裕二博士



池谷先生の
脳科学。

『新・情報 7DAYS ニュースキャスター』(土曜22時～) 出演

「リーチング学習手帳」活用ポイント

ポイント① 「ドリームツリー」を作る



まずは「自分がなりたい姿」を思い描くことが大切です。
夢を持つと、その「夢」を強くイメージすることで無意識のうちに身体が目標に向かって動き出し、言葉づかいや態度にも良い変化をもたらします。

ポイント② 目標設定に<小さな目標>を書く

目標は、その後のふりかえりができるように「テストで何点取る」「問題を何問解く」など具体的に書きます。また、応援メッセージを身近な人に書いてもらえば、さらにやる気がアップします。



ポイント③ 「ルーティン」は学習・生活バランスよく。

「ルーティン」という言葉には「当たり前の事にする」という意味もあります。歯磨きと同様に、「毎日当たり前にする」ことを決め、習慣化させます。例えば「毎日英単語を5個覚える」という学習面のほかにも、「脱いた靴をそろえる」などの生活面も整えていけるようにします。