

1. 参考文献の紹介

みなさん、こんにちは。「学ぶ方法を学ぶチャンネル」では様々な文献から、あなたの勉強に役立つ情報を、「短時間で」「わかりやすく」「具体的に」紹介しています。今日の参考文献はメンタリスト DaiGo さんの『超効率勉強法』です。「個人の経験」ではなく「科学的に有効性が実証されている」勉強法が多く掲載されています。

2. テーマ

今日はその中から「勉強効率を上げる『2つの短時間の運動』」のお話です。ぜひ最後まで見て勉強に活用してください。

3. 結論

勉強効率を上げる『2つの短時間の運動』とはこちら「脳を活性化させる10分の激しい運動」と「記憶を定着させる5分の軽い運動」です。「運動」と「脳の活性化」や「記憶」とはどんな関係なのか、それらをどうやって活用するのかを説明していきます。

4. 論拠

勉強前の運動についてのお話です。10分間のエアロバイク運動の後、分析能力を測るテストで、運動前より14%の成績向上が見られました。

このことからわかるのは、少し息が上がるぐらいの短時間の運動は、脳への血液のめぐりを増やし、脳を活性化させるということです。

そのため、勉強前や勉強の途中に短時間の少し激しい運動をすれば勉強の効率アップが望めることがわかります。また、帰宅後に勉強する予定がある場合には、数分間でも、速く歩いたり走ったりすれば、帰宅後すぐに、脳が活性化した状態で勉強に着手できます。

次は、アメリカの大学の調査から、勉強後の運動についてのお話です。

被験者に人物の顔を覚えてもらった後、半分の人には5分のウォーキング、残りの人には特に何もしないという状態にして、その後、時間あけて記憶力のテストをしました。

結論は5分間ウォーキングをしたグループで記憶力がアップしました。特に女性において顕著でした。少し不思議ですがなぜ男女で差が出るのかは、分かっていません。

このことから、勉強後に短時間でも良いので、軽い運動をすれば、記憶の定着率アップができることが期待できます。また、出かける前には暗記系の勉強をすると、効率よく記憶できるとも言えます。

5. 具体的な勉強方法への活用例3～4個

今日の3つの具体的な活用法です。「勉強効率を上げる2つの運動」はこうやって活用しましょう。

1つ目

勉強前と勉強してしばらく経ったときに、ランニングや速めのウォーキングやスクワットなどの少し激しい運動をしましょう。脳の活性化が期待できます。

2つ目

休憩の際や勉強後にはウォーキングなどの軽い運動を数分間しましょう。記憶の定着が向上します。特に女性には有効です。

3つ目

「出かける前は記憶の定着のチャンス」を活用しましょう。わざわざ時間を取らなくとも効率良い記憶ができます。

最後までご覧いただき、ありがとうございます。役立つ情報はありましたか？

感想などをぜひコメント欄に書いていただければ嬉しいです。また次の動画でお会いしましょう。