

川島隆太著「朝刊 10 分の音読で脳力が育つ」を読む

- 「脳力」を考える -

1 . 他者の話を言葉を聞くことで両側半球の前頭前野に活性化が生じる。

会議中、退屈に感じて、他の人の話す言葉に耳を傾けてみて下さい。たとえとてもくだらないと思えることを言っていたとしても言葉に耳を傾けることで皆さんの前頭前野は活性化し、それが仕事上の創造力の源になるはずですよ。

また、小さな子どもを育てている方は、子どもたちが自ら本を読む習慣ができる前には、是非たくさん、さまざまな本の読み聞かせをしてあげて下さい。

読み聞かせをしてあげることにより、子どもたちの脳には、話し言葉を聞くことで前頭前野を刺激する効果、親との対面型のコミュニケーションをとることで前頭前野を刺激する効果、先人や優れた作家の知恵に触れ、自らの知識としてそれを蓄え、さらに自らの感性を磨く効果などたくさん効果を与えることができます。P.97

2 . わたしたちの脳は、文字を読むことだけで理解の度合いなどにはまったく関係なく活性化してしまう性質をもっています。

江戸時代の寺子屋では、子どもたちが漢文の素読を行っていたと言われていました。当然、小さな子どもたちでは、読んでいる漢文の意味の理解はできていなかったに違いありません。しかし、素読を継続することによって、寺子屋に通っていた子どもたちは大いに左右の前頭前野を刺激し、成長させていたのだらうと想像できます。P.107

3 . わたしも、英単語などを覚えようとした時には往々にして書きながら記憶していました。書きながら覚えようとすると、左右の前頭前野を含むたくさん脳の領域が活性化するために、早く正確に記憶することができたのだと思います。

メモを取るということは、単に大切な事項を忘れないようにするだけでなく、左右の前頭前野を活性化することにより、良いアイデアを生み出す思考力の源泉となるのです。P.111

4 . わたしたちの脳科学のデータからは英語の文章の音読が最も理にかなっていることになります。P.120

5 . 読書をして知識を深め、脳の前頭前野における言語能力を向上させる。これが遠回りなようで、実は最も確実に私たちの創造力を高めてくれる方法です。P.153

6 . 脳の白質の体積は加齢とともに増加するのです。何歳になっても、脳は学べば学ぶほど、使えば使うほど鍛えられ、強化されていくのです。P.162

川島隆太著

「朝刊 10 分の音読で脳力が育つ」PHP 文庫、PHP 研究所 2005 年 11 月 18 日刊

- 2006 年 8 月 25 日記 -