

【知らなきゃ損】

「勉強が続かない」とスパッとお別れする
最新脳科学的手法

レポート作成者：横山 ゆき

◆ 推奨環境

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。
できない場合は最新の Adobe Reader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

- このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- 著作権は 横山ゆき に帰属します。
- このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
- 使用者は本冊子から得た情報を、著者の事前の許可なく一般に公開する事を禁止します。
- このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

はじめに	4
1. やらないことを決めて時間を捻出する	5
2. 体力をつける	6
3. 集中力をつける	6
4. 報酬回路を作る	7
5. 想起学習を意識する	8

はじめに

勉強しなくてはいけないのに、どうしてもやれない・・・
時間がたつにつれて勉強の継続が難しい・・・

そんな風に感じたことがある人は多いのではないのでしょうか？

脳科学的な観点から効率的な勉強法をまとめました。

あなたが勉強が続かない・・・と悩んでいるのであれば、
今からご紹介する最新脳科学的手法をぜひ活用してみてください。

1. やらないことを決めて時間を捻出する

なぜやらないことを決めないといけないかというと、脳は同時進行で複数のことを進められないからです。

やらないことを決めて、やるべきことに脳を集中させられます。

また、やらなきゃいけないことは往々にして面倒なこと、新しいことが多いです。知らない単語を勉強したり、知らない知識を覚えたり理解したり。

脳は新しいこと、変化を嫌います。ブドウ糖の消費が進むので大昔は危険なことだったからです。

なので、やりたくない、目の前の簡単なことに逃げてしまいます。それをやらない、と決めることが大事です。

今あなたが勉強が続かない・・・と感じている場合、圧倒的に時間が足りていない可能性があります。あれもこれもすべてを行うことは不可能だということを、まず念頭においてください。

まず朝起きてからのあなたの一日の流れを思い起こしてみましょう。

6時起床 朝ご飯を作る、食べる
6時半 朝食を片付けて、洗濯をする
7時 ごみを出して駅に歩いていく・・・
・・・
19時半 コンビニでご飯を買ってから帰宅
20時半 メールに返信しながらご飯を食べる
22時 SNSを見る、ネットで買い物
23時 お風呂に入る
24時 勉強
・・・

その中で省くことができる、あなたの目標を達成するために不必要なものにチェックしていきましょう。

帰宅後に勉強をするために

今あなたの目標を達成するために不必要であることを決めましょう。

2. 体力をつける

勉強が続かない理由に、体力のなさが考えられます。

きちんと脳を働かせる体力をつけるために、しっかりと栄養のあるものを食べて、十分な睡眠をとりましょう。

食事、睡眠の生活リズムが整っていないと、集中力が続かずに、「もう勉強やめちゃおう！」となってしまいます。

しっかりと基礎体力をつけましょう。

また脳科学的にみても、筋トレはかなりお勧めです。

近年の脳科学の研究では、運動が集中力、記憶力を高める効果があることがわかっています。

運動をすることで、脳に良いとされる物質（ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリン etc）が分泌されることもあり、勉強や仕事のパフォーマンスアップのために運動が推奨されています。

朝日を浴びながらの 20 分程度の朝散歩は、脳科学的にも非常にお勧めです。

さらに今は自宅で簡単にできる宅トレの需要も高く、筋トレを紹介している動画も多いので、ぜひ検索してみてください。

3. 集中力をつける

特典 1 【IQ が 20 上がる！！誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個】をじっくり読んで、集中力 UP トレーニングをしてください。

また、集中力を持続させるためには、以下の方法も有効です。

【知らなきゃ損】「勉強が続かない」とスパッとお別れする最新脳科学的手法－横山ゆき

① 「ポモドーロ・テクニック」

タイマーで 25 分セットし、その間は集中して取り組む。

いくらそのまま継続したくても必ず 25 分後には 5 分間休憩するというもの。

② 作業興奮を利用する

まずは簡単なものから取り掛かる。

気分が乗らない、集中しきれないなというときでもまったくやらないのではなく、簡単なタスクから初めて取り掛かるということが重要です。

取り掛かりさえすれば何とかしようと脳が働くことがあるからです。

簡単にできることを箇条書きにしてすぐできるようにしておくのもおすすめです。

4. 報酬回路を作る

勉強が続かない原因は、報酬回路がないことが関係しています。

報酬回路とは、目先にある快楽ではなく、その先にある成功のための努力が行える脳の回路のことです。

この報酬回路がしっかりとあれば、自分は成功するまで絶対に出来る、大丈夫だという自信が持てるようになります。

自分でやる！と決めたことを、コツコツと淡々と続け、自分自身の信用残高を貯めていきましょう。

具体例は以下の通りです。

1. 毎朝、窓を開けて空気を入れ替えると決めて、行う
2. 毎日、トイレを掃除すると決めて、行う
3. 毎日、決めた額を貯金すると決めて、行う（10 円、100 円でも OK）
4. 毎日、決めた筋トレをすると決めて、行う
5. 毎日、玄関を掃除すると決めて、行う

自分が毎日続けられそうな簡単なことで構わないので、「絶対に毎日続けるぞ！」

と決めて、とにかく継続してください。

5. 想起学習を意識する

想起学習とは、学習したことを思い出しながら記憶を定着させるというものです。

つまりインプットするだけでなく、インプットをした後にその内容を思い出しながらアウトプットをすると効果的だと言われる学習法です。

なぜこの想起学習が効率的なのかというと、学習した内容を想起する（思い出す）ことにより、脳の神経回路が強化されるからです。
この脳の神経回路が強化されることにより、記憶に定着しやすくなります。

簡単な想起学習の方法としては、自分でクイズやテストを作成し、学習してから少し間をおいて解いてみるという方法があります。

それ以外にも、自分の学んだことを思い出しながら人に口頭で伝える、思い出しながらノートにまとめる方法もあります。

他にも、ブログや Twitter に投稿する、note（情報発信サービス）などに書いてみるのもお勧めです。