THE ACADEMY TIMES

アカデミー通信

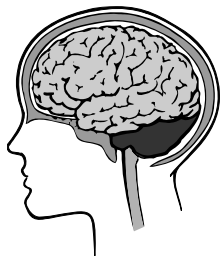
2010年4月号
第253号
発行者：　アカデミー学院
責任者：　舟田　譲二
254-903　平塚市河内520-1
TEL　31-6831　FAX　35-1690
URL http://www.academygakuin.com
HOTLINE: jfunada@gmail.com

頭は必ずよくなる!!

あなたは頭が悪い!?

「私は頭が良くない」と言う人がよくいますが、この表現は間違っています。テストの点数の悪いのを、「頭の悪い」せいにしたり、「親の遺伝」のせいにしたりする人もよくいますが、これも間違っています。

「私は頭が悪い」と無意識のうちに自分に暗示をかけ、勉強もしないでテストに臨み、悪い結果を受け取って「やっぱり私は頭が悪いんだ」と言っていると、本当に悪くなります。テストの点数が悪いのは、頭が悪いからでも、親の遺伝のせいでもありません。それは、自分が勉強をしないから、また、たとえ勉強をしていたとしてもやり方がまずいからです。ただ、時間だけかけて机の前に座っていても、集中しなければ頭に入りませんし、記憶にも残りません。テストの結果が悪いのは当然のことです。



あなたの頭の中身

私たちはだれでも例外なく140億個もの脳細胞を持っています。この脳細胞の数は生まれてから20歳までは、増えも減りもしません。しかし、20歳を過ぎると、1年に1億個以上の脳細胞が死ぬ、つまり1秒間に3個の割合でプッチンプッチンと壊れていくのです。特に、お酒やタバコをのむと、脳細胞は死ぬのが加速化されます。しかし、ほとんどの人は死ぬまでに、全体のたった3%にすぎない4億5千万個の脳細胞しか使っていないということです。しかも、一つひとつの脳細胞は、それ自体単独では機能せず、脳細胞と脳細胞の間にクモの糸のようなものが張り巡らされています。これを「シナプス接合」と呼びますが、これによって一つの脳細胞から別の脳細胞へ情報が伝達されていきます。このシナプス接合は使えば使うほど増加し、たとえ脳細胞が減っても、シナプス接合された脳細胞は今はやりのインターネットのようにどんどん広がり、いわゆる切れていた回路がつながっていくわけです。

究極の脳訓練法

筋肉と同様、脳も鍛えれば鍛えるほど、使えば使うほど、強くなっていきます。ですから、まだ十代で「私は頭が悪い」などと言ってはいけません。しかし、スポーツにふさわしい訓練法があるように、脳にも正しいきたえ方があります。

体が食物という栄養によって作られ、運動によってきたえられ、休息によって疲れを回復するように、脳も同様に栄養と運動と休息を必要としています。

人間の脳は体全体の2%の重さしかないのに、エネルギー消費量はなんと200㌔カロリーで、全体の約18%を占めています。脳は体のどこよりもたくさんの栄養を必要としています。一生懸命勉強しているのに能率が上がらない、記憶力が弱い、成績が上がらない、といった人は、脳に十分な栄養が行き渡っていないのが原因かもしれません。

頭を良くする食べ物

頭を良くする食べ物があります。魚介類としては、イワシ、サンマ、サバ、アジ、エビ、タコ、イカ、カキ、シジミ、アサリ。それに、ワカメ、ヒジキ、コンブなどの海草類、これらは毎日の食事に必ず取り入れたいものです。

ビタミンB群も頭をよくします。たとえば、赤身の肉、小麦胚芽、玄米、大豆、エンドウ豆、乳製品、卵、チキン、新鮮な果物、特にバナナなど。

ビタミンC群もIQを高くする働きがあります。ビタミンCが豊富に含まれているものとしては、ほうれん草、小松菜、パセリ、カリフラワー、キャベツなどの緑の葉の野菜、イチゴ、パイナップル、レモン、柿などの果物。ビタミンCは風邪の予防や治療にも優れた働きをします。

基本的には食事からビタミン類を取るのが理想ですが、現代の食生活ではカロリーや糖分、脂肪などを取りすぎる反面、ビタミン類がバランスよく取れていないので、市販のビタミン剤などで補うのもよい方法です。ビタミン剤は薬ではなく、食物から抽出した栄養素なので、安心して摂れます。

このほか、クルミ、ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類も頭をよくします。おやつにはナッツ類がお勧めです。

頭を悪くする食べ物

残念なことに、ほとんどの人が大好きなものに、頭を悪くするものがたくさん含まれています。たとえば、白砂糖を使ったものとして、アイスクリーム、チョコレート、キャラメル、キャンディ、コーラ等の清涼飲料水、缶コーヒー、ジュース類、スナック菓子、菓子パン類。これらは頭の回転を鈍くし、記憶力を減退させるほか、せっかく取ったビタミン類やミネラル類を体外に排出させてしまいます。

このほか、インスタントラーメンなどのインスタント食品、ハム、ソーセージなどの加工食品も、リン酸塩等の食品添加物が多く含まれ、この添加物がやはりビタミン、ミネラルの摂取を妨げます。ハンバーガー、フライドポテトも頭には良くないので、ほどほどに。

脳の運動

将棋やなぞなぞ・クイズ類、しり取り、連想ゲームやその他のゲーム類がお勧めです。また、推理小説を読むのも脳のよい訓練になります。絵を描いたり、音楽を聞いたりするのも脳によい刺激を与えます。

音楽では、クラシックの中でもバッハ、モーツァルト、ヴィヴァルディ、ヘンデルなどのようなバロック音楽が特に効果的です。逆にロック、特にヘビメタ系は頭を狂わせることがありますので要注意です。ヘッドホンで音量を大きくして聞くのは絶対にいけません。

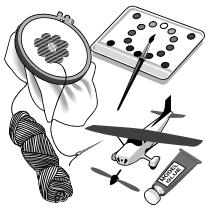
適度のスポーツや散歩、体操、深呼吸（腹式呼吸）なども、脳が必要とする酸素を送り、脳に快い刺激を与えます。

また、勉強をする時には、いやいやするのではなく、楽しみながらやることも大切です。脳が快感を味わう時には、エンドルフィン、エンケファリンといったモルヒネのような快感物質が脳から分泌されます。「分かった！」「おもしろい！」「そうだったのか！」というような喜びを感じる時、脳は活性化され、勉強の面白さが脳に記録され、学んだことがしっかりと身につきます。

脳にも休息が必要

疲れた時や眠くなった時によくあくびが出ますが、あくびによって新鮮な酸素を脳に送り込んでいるのです。このほか、90分に1回は気分転換を図り、首を回してみたり、ちょっと歩き回ったり、軽く歌を歌ってみたり、静かな音楽を聞いたり、ただボケーとしたりするのもよいでしょう。休みの日の趣味の活動も脳の休息になります。

栄養と運動と休息であなたの頭も必ずよくなります。



よい人間関係も大切

家族関係や友人関係など、人間関係が良好だと、脳も活性化します。絶えずイライラしていたり、怒っていたり、不安を感じたりすると頭は悪くなります。

不愉快なことがあってもそれに執着せずにすぐに切り替えることが大切です。このように普段から穏やかな心を保つよう心がけていると頭はよくなります。

新入生歓迎バーベキュー大会

中学部では去る4月11日（日）に今年度第1回イベント「新入生歓迎バーベキュー大会」を開催しました。今年は各中学校の部活の練習試合と重なったからか、生徒の参加者は昨年の約半分の25名、教師は10名でした。

アカデミー学院のモットー「教師も生徒も先輩も後輩もまとめて仲良し」をみんな実感できたことと思います。

みんなでおいしいお肉や焼きそばなどを堪能した後は、ビーチバレーや、宝物探しゲームなどを楽しみました。宝物は貝殻の裏に書かれた数字によって、「I♡NY」のTシャツやぬいぐるみ人形などが当たりました。

参加者の声は以下に。

「初めての参加でしたが、とても楽しかったです。来年も絶対に参加します」

「ゲームが楽しかった。景品もよかった」

「夜の部も楽しかった。レクもいっぱいあって、すごくおもしろかったです。賞品があったのがよかった」