

# トレーニング⑫

## 『脳に優しく、 毎日実践』



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 脳の簡単なしくみ

## ～⑫脳の記憶法って?～

人間は一般的に自身の脳の3～5%しか使わずに生活していると言われ、残りの95～97%の潜在能力は、ほとんど使われる事がないまま一生を終えてしまうそうです。この潜在能力を上手に引き出している人が、「天才や頭の良い人」と呼ばれている人だと言われています。

しかし、脳の記憶法を上手につかう事により、誰もが脳の持つ2つの特性をうまく活用し、正確な長期記憶を可能に出来るそうです。



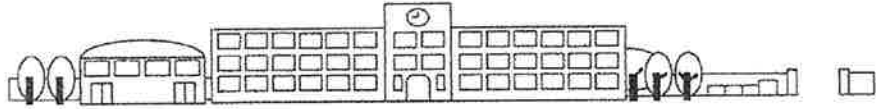
脳が持つ2つの特性とは…

- ①すでに長期記憶(生きてきた間の経験)になっている記憶に関連した新情報は長期記憶になりやすい



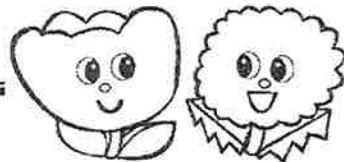
②脳内に伝達される情報が感情的に興味あるものであれば、脳の神経組織はさらに活発に活動する

この2つを利用します！



普通では考えられない経験をイメージ力によって連想し、擬似的に特異な経験を作り出す事で、脳の神経細胞を活発に活動させて覚えたい情報を長期記憶へと導くように、右脳と左脳を同時に使うのです。覚え方の例として、学校の帰りに買い物(牛肉、タマネギ、白菜、しらたき)を頼んだとします。これを頭、目、鼻、口と結び付け記憶させ、「牛に乗って学校に行き、友達とタマネギをむいて、目からしらたきのような涙が出て、白菜で拭いた。」非現実的でおかしな話ですが、この強烈なイメージがあれば覚えていられます。このように、記憶法は記憶と記憶を結び付け潜在能力を引き出す方法です。

◆◆2◆◆



それでは脳の活性化トレーニングを始めましょう！

# ①考える

暗算で計算をしてみましょう！

①  $4 \times 6 = 4 \times 5 + \square$

②  $3 \times 7 = 3 \times 8 - \square$

③  $8 \times 0 = 8 \times 1 - \square$

④  $2 \times 5 = 2 \times \square + 2$

⑤  $6 \times 5 = 6 \times 6 - \square$

⑥  $8 \times 8 = 8 \times \square + 8$

◆◆3◆◆

答えは5ページ

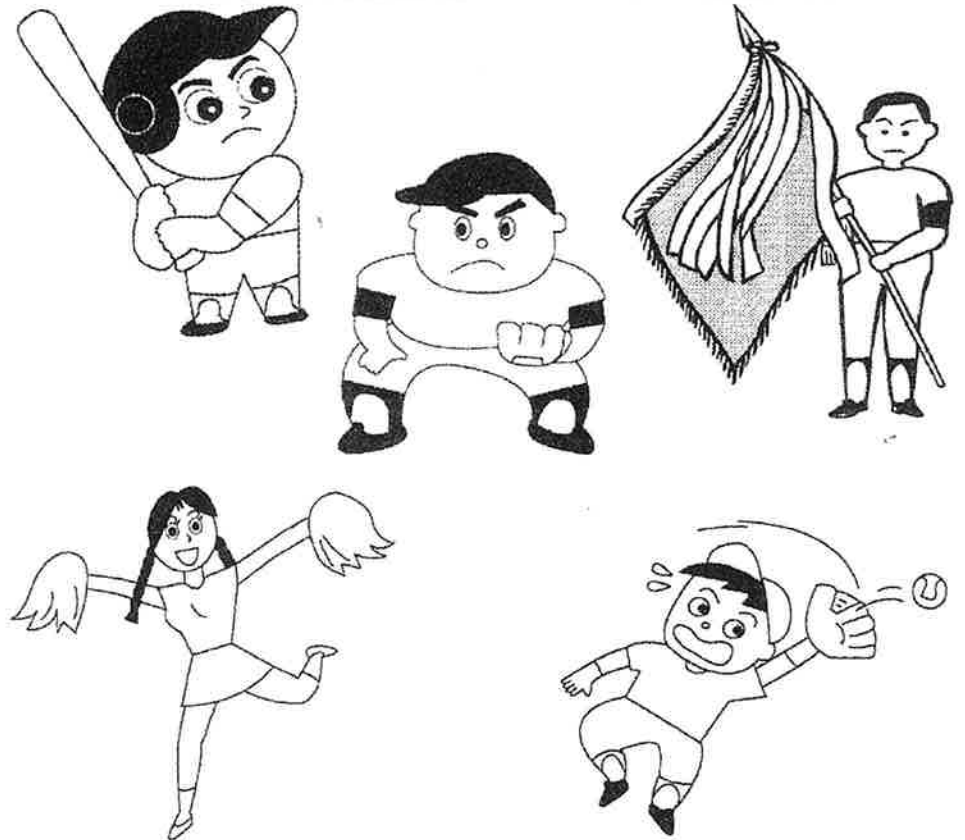


# ②覚える

下の絵をよく見て覚えて下さい！



前のページから、  
いなくなった人は  
どの人でしょうか？



【3ページの答え】  
①4 ②3 ③8 ④4 ⑤6 ⑥7

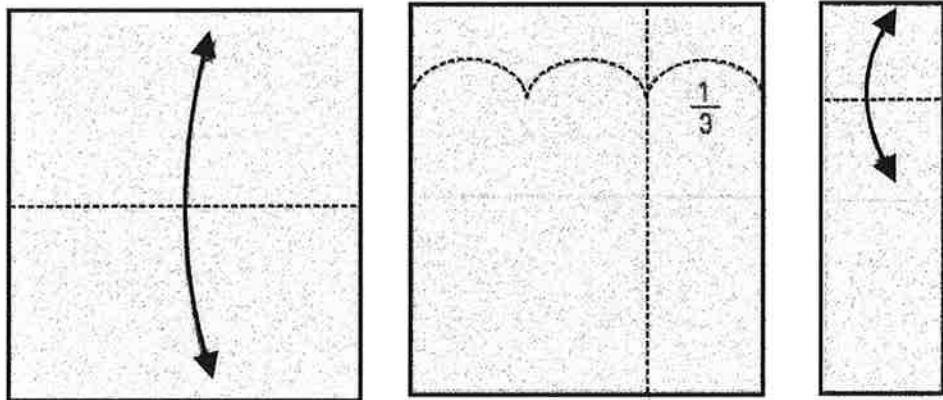
◆◆5◆◆ 答えは7ページ



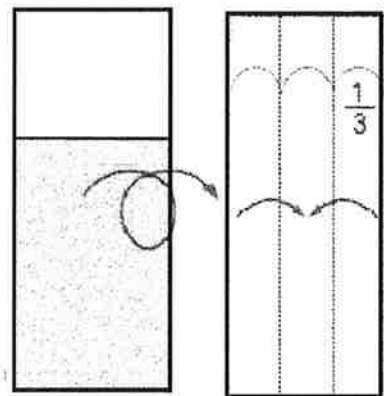
# ③ 手を使う

折り紙を使って、  
つくしを折りましょう！

②ハサミでカットする



①半分に折って折り目をつけて戻す

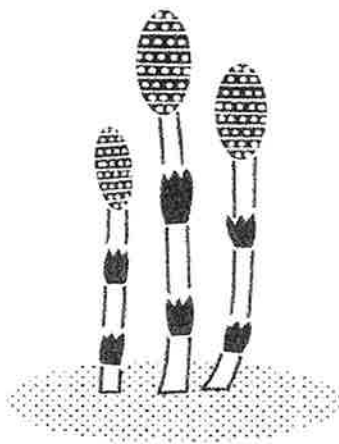


④裏返す

⑤点せんで折る



③真ん中に向けて  
点せんで折る



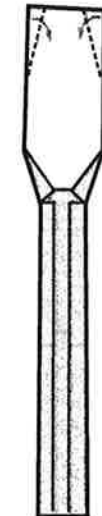
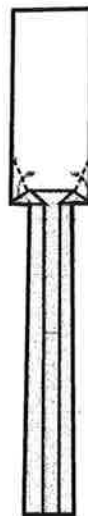
つくしの続きを折りましょう！

⑥点せんで段折り

⑦点せんで段折り



⑨点せんで折る



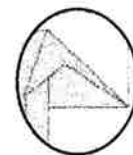
⑩点せんで折る



⑪裏返す



⑧ から袋を開いてつぶす



⑫出来上がり



【5ページの答え】

④ ピッチャー

