

スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

(その9) 効果的に勉強しましょう

下宿先や実家で遠隔授業が行われていた頃、いつもより自由な時間ができたことで、自身の競技に関する知識（ルールなど）を吸収しようとした人もいたのではないのでしょうか。対面授業が再開されましたが、今後も自身の競技に関して座学で勉強する機会は少なくないと思います。その際には、できるだけ効果的に勉強を行いたいものです。

効果的な勉強の方針として「インプットよりアウトプットを意識する」ということを紹介しましょう。私たちの脳は、情報を何回も取り入れるよりも、その情報を何回も使うことで、情報の蓄積を効果的に行うとされています。つまり、情報源となる書籍などを何回も見ると、何回も思い出したり何回も書いたりすることで、効果的に記憶にとどめることができるわけです。

自身の競技に関する勉強に限らず、上記の方針は普段の学業生活でも活かされるものと思います。時間は有限ですので、勉強も効果的に行いたいものです。上記の方針を参考にし、早速勉強に取り掛かってみてはいかがでしょうか。



参考文献

- 1) 池谷裕二『脳はなにかと言いつつ 一人は幸せになるようにできていた!?!』新潮文庫 2010

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター : sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp