

入学してから1ヶ月が過ぎました！

5月11日（木）

1年生が入学して1か月余りが経ちました。部活動もゴールデンウィーク前から正式入部となりました。授業もしっかり受けられています。入学して初めての定期テスト（中間）が2週間後に迫りHRでテスト計画表記入や受ける諸注意について担任の先生から話を聞きました。

音楽を聴きながら勉強することは意外なメリットが多くあります。
以下の4つをご紹介します。



メリット1 気分が高揚し勉強が楽しくなる。好きな音楽は気分を高揚させる効果があります。勉強になかなか気が向かなくて沈んだ気持ちになっているときもやる気とエネルギーを湧きあがらせる効果もあり眠気覚ましにも有効です。

メリット2 リラックスして勉強できる。音楽のリラックス効果によって心地よく勉強に取り組める場合もあります。この方法は医療現場でも実践されており手術現場でも音楽が流されています。

メリット3 集中力や記憶力が高まる場合がある。リラックスや集中力に関わるアルファ波の発生を促す音楽は集中力や記憶力を高める効果もあると科学的に証明されています。例えば落ち着いたクラシック音楽やジャズなどが有効です。

メリット4 雑音をシャットアウトする。音楽を聴くことで周囲の話し方や雑音を遮断でき勉強により集中できる環境をつくれます。この現象は音楽の「マスキング効果」と呼ばれています。

【注】メリット4点々あげましたがデメリットもあります。特に暗記をする場合は、暗記する内容以外の情報が頭に入ってきて効率が落ちるため、音楽を聴きながらの勉強が適さない場合があるので注意してください。

