

2-1 ”書く”ことは重要！

アウトプット

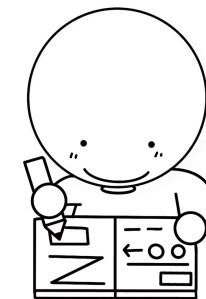
学習の黄金比率は3：7（インプット：アウトプット）

- ・ 聞く
- ・ 見る
- ・ 読む



- ・ 話す
- ・ 書く
- ・ 表現する

聞く・読むだけだと不十分！



「書く」ことはRAS（脳幹網様体賦活系）を刺激
→ 29%記憶定着を向上

Check !

RAS（Reticular Activating System）は、「必要な情報だけを脳にインプットするフィルター」の役目をするよ！

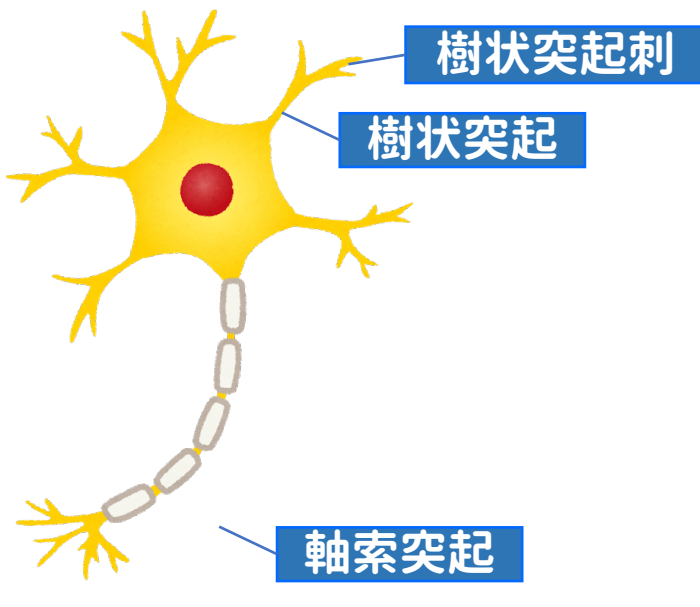


2-2

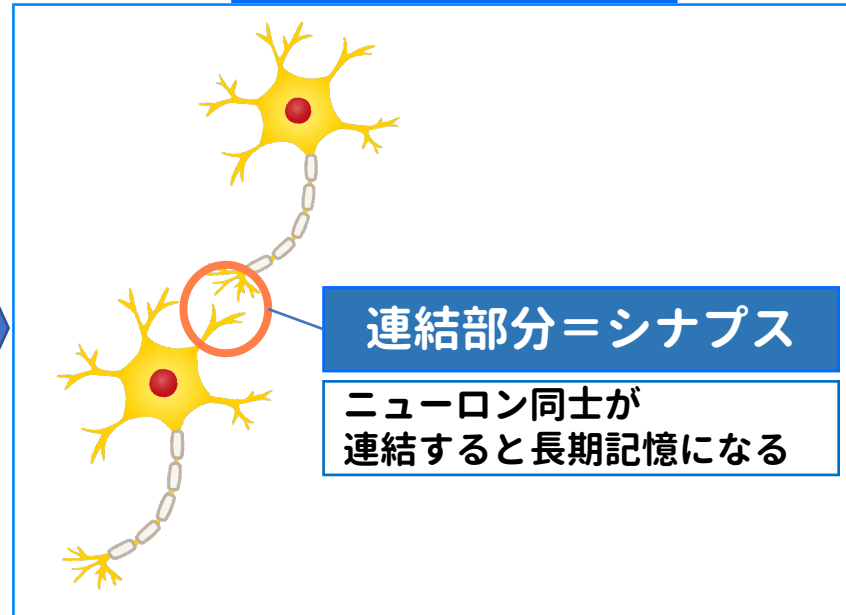
記憶とニューロンの話

脳の構成要素
神経細胞ニューロン

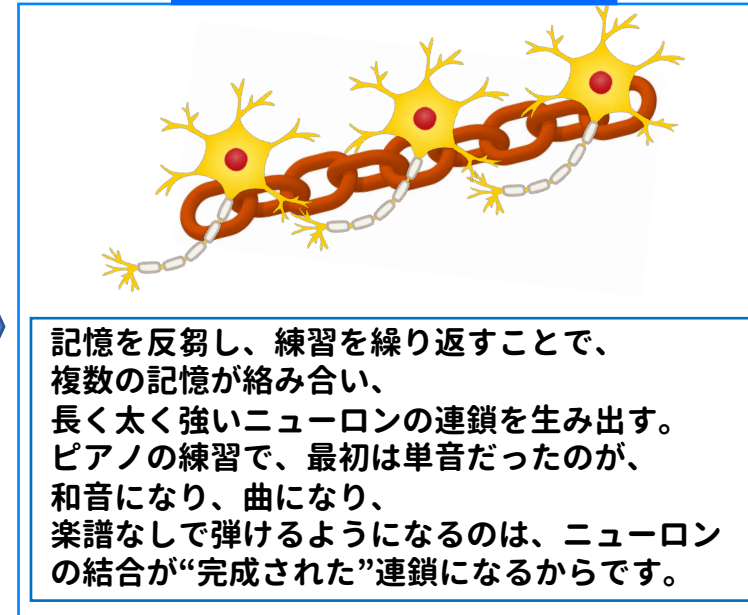
ニューロン



シナプス



長期記憶へ



Check !

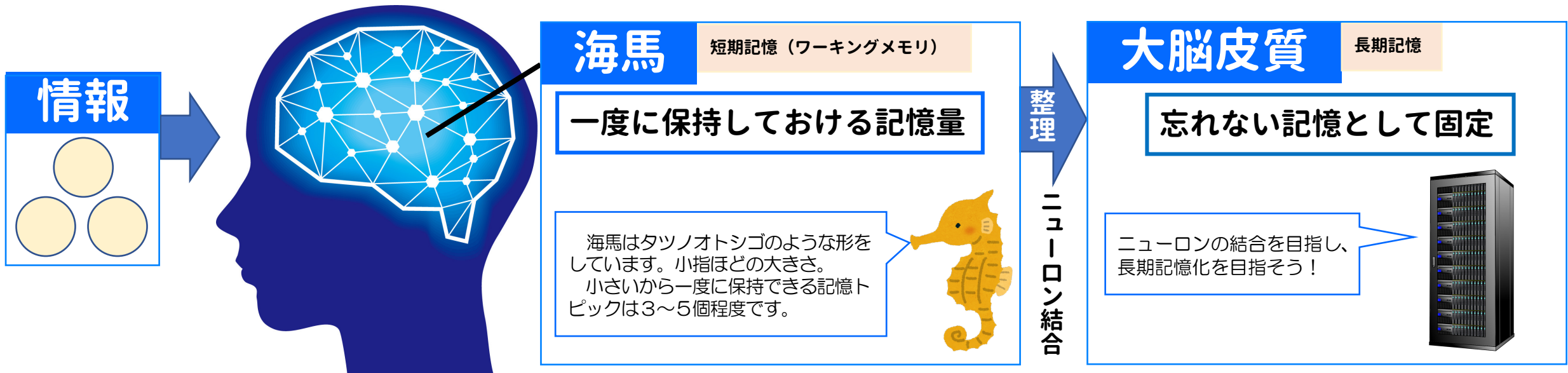
脳の機能を知ることはとっても大切！脳科学を押さえておこう！

参考：http://www.scj.go.jp/omoshiro/kioku2/kioku2_1.html

2-3

記憶を“長期記憶”にするには？

脳の仕組み



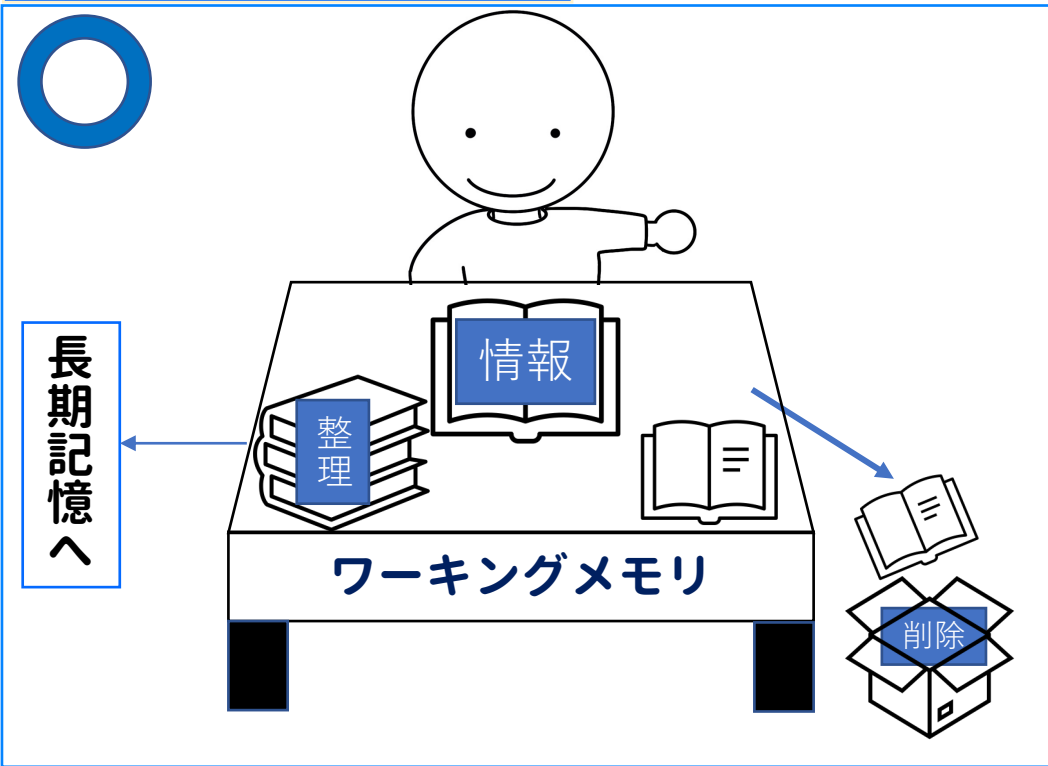
Check !

記憶は大きく 2 種類！短期記憶を長期記憶にすることが大切！

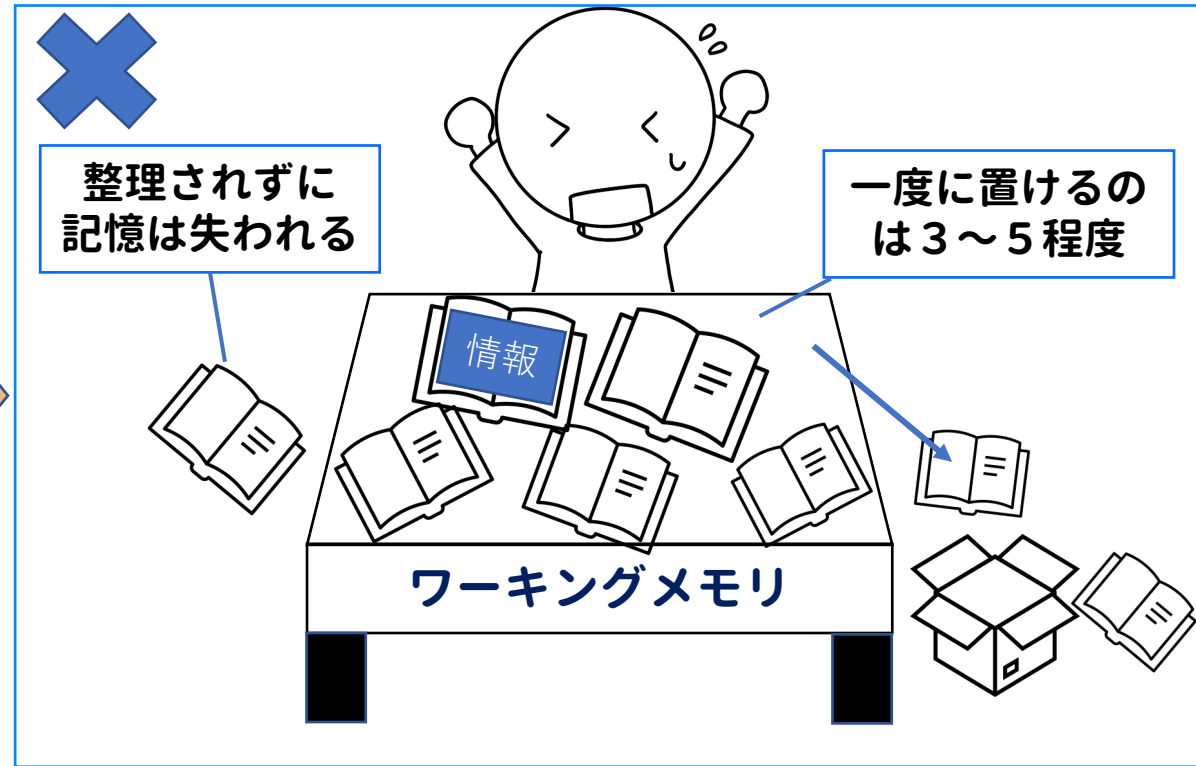
2-4

一度に保持できる情報の限界

ワーキングメモリ



大量の
情報



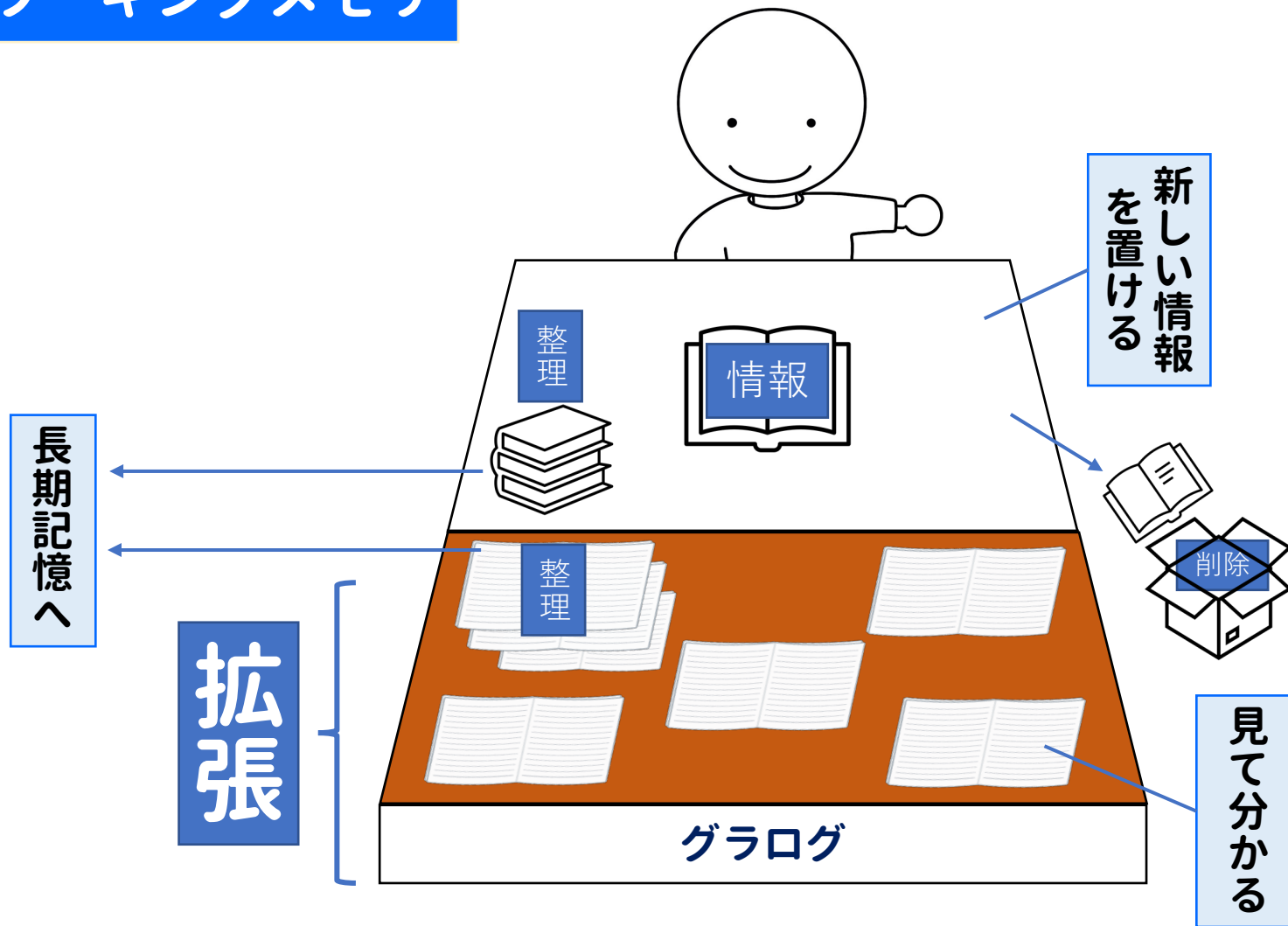
Check !

ワーキングメモリには限界があります。それを整理するのがグラログです。

2-5

ワーキングメモリを拡張する

ワーキングメモリ



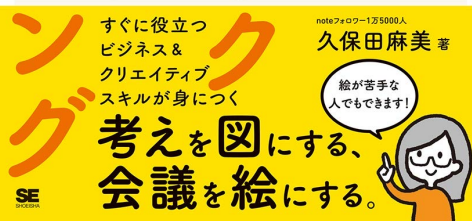
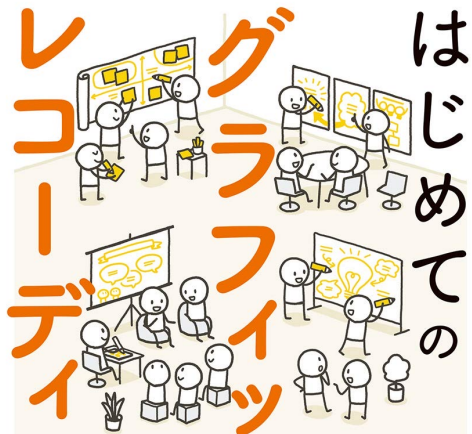
これぞGloglog！



Check !

脳の外に情報をまとめることで、ワーキングメモリを拡張します！情報を置く場所を増やし、きれいに整理することができるため、意識を新しい情報に割くことができ、記憶の長期化を図ることができます。

書籍



考えを図にする、
絵にすることに関しては、
タノが最もわかりやすいと思う一冊！
全力でおすすめします！



思考のための図解が70種類！
問題発見・分析・アイデア発想
戦略立案・業務改善・組織開発・情報共有
「思考」に大切なフレームが
必ず見つかります！



最近人気の「見るだけ」シリーズ
組織の中での人間関係・目標達成
に悩んだら読むべき一冊！
数十年不動のビジネスの金字塔
「ドラッカー」の考えが分かる！



大ベストセラー！
学びの定着は「アウトプット」が
最強です。その方法が80種。
科学的・視覚的に本当に分かりや
すい、学び方が変わる一冊です。

書籍



学習への姿勢や新しい学習法を理論的に捉えるならおすすめ!
特に3巻はアウトプット
6巻はキーワード+要約の話が載っています! 分かりやすく、新しい。

最短の時間で最大の成果を手に入れる
超効率勉強法
メンタリスト DaiGo

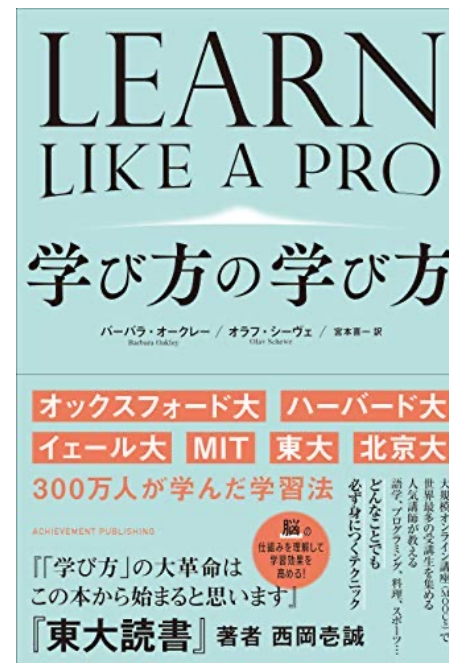


「先生に教わったやり方」
を根底から覆す

科学的なメソッド35

著書累計 300部突破!
〔入学試験〕〔資格試験〕〔昇進試験〕〔検定試験〕
すべての試験で効果抜群!

学習方法を科学的に解説。
「脳」の機能と学習をしっかり結びつけている徹底ぶりと分かりやすさでおすすめです。情報は多いので全部読むのではなく、必要などところを読むことがおすすめです。



学び方の学び方の本。
特に「記憶の定着」を目指すならばおすすめの本。集中、読書、戦略など、イラストもあって分かりやすい一冊です!



同じく大ベストセラー!
アウトプットではなくインプット。ただ「能動的な」インプットが特徴です。記憶に留める方法80種類をしっかりと解説。

サイト

(ボールペンで描く)

プチかわイラスト練習帳

ボールペンで描く!

プチかわイラスト練習帳

手帳やメモ帳にちよこっと描く、かんたんでプチかわいいイラストの描き方をご紹介



1. かんたんな形から描けるイラスト

こんにちは！ぽねこです！これから15回（予定）にわたり、プチかわいいイラストを練習していこ...



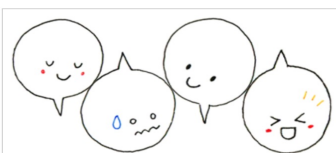
2. かわいい形を練習しよう・その1

こんにちは！ぽねこです！前回より始めましたプチかわいいイラスト練習、今回は第2回目。テ...



3. かわいい形を練習しよう・その2

こんにちは！ぽねこです！今回は前回に引き続き「かわいい形を練習しよう」というテーマでお送...



4. 表情があれば何でもかわいい！

こんにちは！ぽねこです！第4回目のテーマは「表情があれば何でもかわいい！」です。前回、前...



5. プチかわ☆シンプル☆人物イラスト

こんにちは！ぽねこです！第5回目のテーマは「プチか...

無料のサイトながら、
シンプルで見やすい！

15のカテゴリーと色使いなどのコツもあります！

「どのイラストの本を買えばいいかわからない」という方はまずはここを見てもみることをおすすめします！

<https://illust.poneko.net/>

グラログ official site

グラログofficial site HOME グラログとは 自己紹介 実績 講座申し込み みんなのグラログ グラログ認定テスト お問い合わせ

みんなの
グラログ

過去のグラログ作品を随時アップ(*^▽^*)

「見える化」した記録を
全て「グラログ」と（勝手に）定義します！

タノが作ったホームページ。
「みんなのグラログ」には、過去の作品を随時アップします。
2年生から大人までの実際の作品があり、
学校現場の実践もあります。

<https://sites.google.com/view/guralog/home?authuser=0>

動画 (YouTube)

ザ・プレゼン大学
色使いや配置など、パワポの見た目の向上や「え、そんな機能あったの」が分かります。最近Canvaの使い方も紹介しています。



プレゼン資料劇的ビフォーアフター① プレゼン資料を効率的にブラッシュアップする方法をご紹介します！ PowerPoint/パワーポイント/パワポ

12万 回視聴・1 年前

TRU ザ・プレゼン大学

#クーポン2880円分プレゼント中#説明欄をチェック 「文字」「図形」「配置」のデザインルールを活用して、効率的にプレゼン資料をブラッシュ...

Amity先生の
iPad活用術
iPadで絵を描く方法を知りたい！というなら絶対のおすすめ。楽しい、分かりやすい、お洒落な動画がたくさんあります！



Procreate 使い方解説★ リアルなスタバの絵を描く!!

49万 回視聴・2 年前

amity_sensei

「iPadクリエイティブ」好評発売中。 <https://amzn.to/2W9pT3T> ----- ▽amity_sensei 素材&グッズ ...

字幕

Ibis Paint
-アイビスペイント-
タノが人生で一番お世話になったアプリです。絵も描ける、議事録も書ける、しかも無料。これだけでほとんどのことができます！



【初心者必見!】デザイナーが教える |アイビスペイントの使い方~超入門~
【ibisPaint/お絵描き・イラストアプリ】

45万 回視聴・1 年前

ZRデザインラボ

今回は、初心者の方に向けて、アイビスペイント(ibisPaint)の使い方についてお話しさせていただきました。下書き~線画~色塗り~保存と...

EXTRA ワークや実践

楽しいワークや実践

流れ星ゲーム

紙に「流れ星」と「月」と「木」を描く。ルールはなし。時間は90秒。

トピックログ

参加者が言ったテーマの絵を描きます。簡単なイラストが書けるようにしていきます！

絵しりとり

イラストをしりとりでつないでいく定番の遊び。

ストーリーログ

4コマ程度の起承転結がある物語をイラストで表現します。

ミニトークログ

昔話などの短い話を元に話し合いをします。その様子を視覚化します。

コーチングログ

一対一で話しながら、記録をしていきます。

ミーティングログ

会議を記録していきます。

《お題の絵》

- ・古い家
- ・走る
- ・夢
- ・食べる
- ・やりたいこと
- ・柔らかい など
- ・目標
- ・読書
- ・旅行
- ・衝撃！

