

# 学びのススメ

## 学習に関する悩みごと



基礎学力確認テストが終了しました。出来はいかがだったでしょうか？満足のいく結果だった人も、そうでなかった人もいると思いますが、間違った問題を繰り返し解いたり、覚えたりして、テスト後の学習もケアもしっかりとしてください。

さて、今回は、1年生から寄せられた学習に関する悩み事を取り上げ、話題にしていきたいと思います。

1年生から寄せられた悩み事の中で1番多かったのが「集中力」に関するものでした。

△勉強に集中できません。どうすればいいですか？

△集中力を高めるにはどうすればいいんですか？

△すぐに集中力が切れてしまいます。どうすればいいですか？



集中力を発揮した状態、または、持続した状態で学習するには、以下の3つの要素を大事にした取り組みをしてみるとよいと思います。

### 《「集中力」の3つの要素と具体的な取り組み》

#### ①速 さー作業のスピードを極限まで速くすること

→ 制限時間を設けて問題に取り組む。制限時間は限界を少しずつ上げていく。これを徹底的に繰り返していく。

#### ②分 量ーとにかく圧倒的な作業量をこなすこと

→ 学習の作業量を多くする。集中力を持続させるためには、ずっと何か作業している状態をつくる必要がある。ボーッと考える時間をつくらず、とにかく忙しくやる。制限時間の中でスピードを上げながら、できる分量を増やしていく。この際、何かを書き続ける。実際に声に出してしゃべってみるのがおすすめ。

#### ③没入感ー周囲の雑音が入らないほど夢中になること

→ 余計なことを遮断して、制限時間を設けながら、できるだけ多くの分量をこなすことで生まれる状態。

Sプロの時間や、国語の時間、または家庭学習等で徹底反復学習「陰山メソッド」に取り組んでいますが、上で紹介している状況と同じことをやっていますよね。こうした状況を家庭でも作ってみればよいということです。

家庭で自主学習に取り組む際、「制限時間を設ける・時間を計る」「量をこなす」ということを意識してみてください。「没我」の境地に達することができ、いつもより集中した状態で勉強できると思いますよ。

### 《脳科学者：茂木健一郎さんの言葉》

「勉強にせよ仕事にせよ、『没我』<sup>ぼつが</sup>（我を忘れて一つのことに集中すること）の境地に達していないと、なかなか向上することがありません。」