

# 学びのススム

## 集中力を高めるために①

3回にわたって、効果的な勉強の方法について触れてきました。次は、「集中力の問題」にスポットを当てていきます。

今回は、昨年5月に紹介した記事を掲載します。

今回は、脳科学者・茂木健一郎さん（テレビにもよく出る方です）が提唱する「集中力」を養う勉強法を紹介したいと思います。

### 『鶴の恩返し』勉強法

#### ①『鶴の恩返し』勉強法とは…

『鶴の恩返し』の鶴のように、全身全霊をかけて勉強に集中するやり方。目で読む、手で書く、声に出すなど、まさに全身を使って覚えていく。この時の集中力は、目の前の教科書以外は何も見えない。雑音も聞こえないというくらい。他人の目を気にする余裕などなく、とにかく目の前の勉強にのみ集中している状態にする。

#### ②「集中力」の3つの要素と具体的な取り組み

##### ①速 さ—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—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—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。

茂木さんは、以下のようにも言っています。

「勉強にせよ仕事にせよ、『没我』（ぼつが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。我を忘れるほどに集中していない状態。それは、対象と自分のあいだに壁をつくっているということです。～中略～机に向かっていてもため息をついたり、何となく他のことをしてみたりする。真剣に取り組んでいるように見えても、仕事や勉強をどこか他人事のように捉えています。そして課題に向き合うことを避けて逃げ回っているうちに時間が過ぎ、さらに状況が悪化する。」

Sプロの時間や、国語の時間、そして1年生は家庭学習で「陰山メソッド」に取り組んでいますが、上で紹介した『鶴の恩返し』勉強法と同じことをやっていますよね。

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。