

学びのススム

集中力を高めるために②



明日で1学期が終わり。いよいよ夏休みがスタートします。今回は、「夏休みの学習」×「集中力」という話題を取り上げたいと思います。

《集中力を持続した上で学習を進めるために》

1 集中力が持続する時間を見極める。

→ 脳の研究者 諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授によると、集中力が続く時間は意外に短いといいます。集中力は15分程度で切れるのだそうです。（もちろん個人差はありますが）集中力が切れた状態でも勉強は続けられますが、それはとても効率が悪いのです。自分は何のぐらいたったら集中力が続くのか、まずは見極めてみましょう。

2 集中力の「波」を作る。

→ 集中力が続く時間が分かったら、次は「波」をつくります。「波」をつくるとは、「勉強」→「休憩」→「勉強」というサイクルをつくるということです。休憩をとれば集中力は回復します。30分間集中が持続できるのであれば、「30分間の学習」→「休憩」→「30分間の学習」というサイクルをつくれれば、集中力を持続した状態で、1時間の学習ができるというわけです。つまり、上手に気分転換をすることも、高い集中力を保つには重要だということです。（休憩は5～10分ぐらいがよいとされています。長すぎるとだらける原因に。）

【効果的な休憩法】

□運動する＝脳がリフレッシュする。血流がよくなる。（家の周りを軽くジョギングする。腕立てや腹筋など筋トレなどをする。）

3 どの時間帯に学習するのか。（「波」をどこに配置するか）

→ 1日の生活時間帯で、どの時間帯に勉強するのがよいのか考えてみましょう。

《効果的な時間帯》

① 「朝」（早朝）

一般的に効果的だといわれるのは、「朝」です。朝は脳のゴールデンタイムと言われます。前日に勉強した内容は、寝ている間に脳の中で整理されます。十分な睡眠をとってれば、翌朝には脳はスッキリとした状態になっているのです。早起きをして、部活動に出かける前に学習時間を確保してみてもはどうでしょうか。

② 自分にとって集中しやすい時間帯

ア 涼しい時間帯

→ 朝晩など涼しい時間帯を選んでみる。

イ 誘惑が少ない時間帯

→ 夜7時以降はテレビのゴールデンタイムです。誘惑も多いですね。そういった時間帯は避けた方がよいでしょう。



夏休みの学習計画を立てていると思いますが、自分の立てた計画が、集中力を発揮できる計画となっているのか是非、見直してみてください。