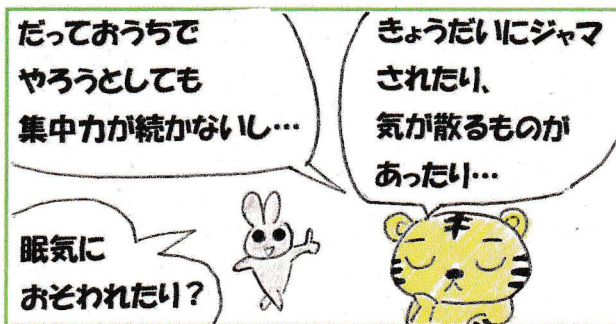
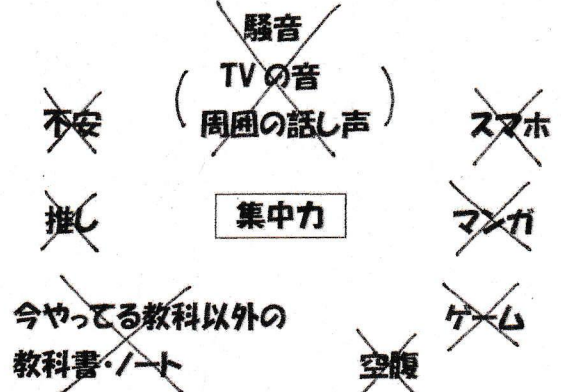
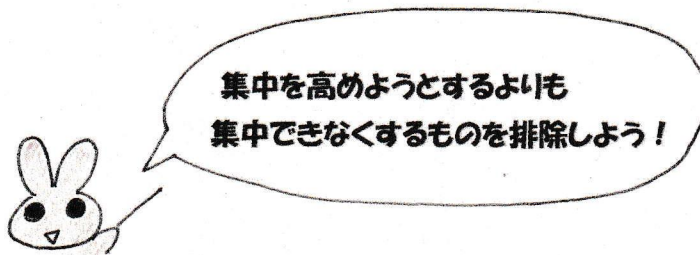


～ 集中力でテスト対策ばっちり！の巻 ～

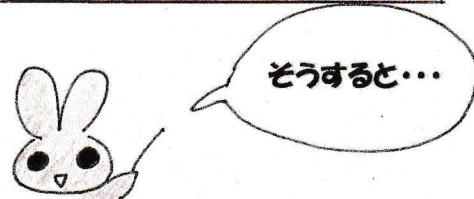


集中力をつけるには

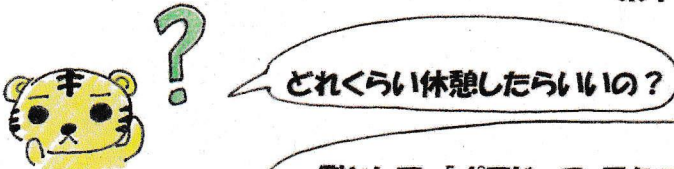
コツ その① 集中を阻害するものを排除する



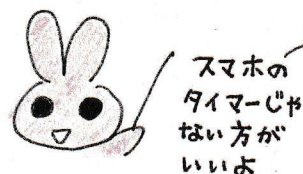
コツ その② 休憩を入れる



- ・記憶の定着が良くなる
- ・飽きるのを防げる
- ・肉体的な疲労が緩和される(肩こり、目の疲れなど)
- ・集中力が保たれる！



一例として、「ポモドーロ・テクニック」というものがあります



1. キッチンタイマーを 25 分間にセットする。
2. 勉強に没入する。
3. タイマーが鳴ったら 5 分間休憩する。
4. 1～3 を繰り返す。
5. 25 分勉強 + 5 分休憩を 4 回繰り返したら「15～30 分間」休憩する。

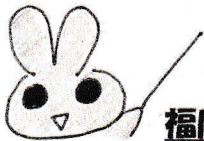
※「ポモドーロ」とはイタリア語で「トマト」🍅
「ポモドーロ・テクニック」考案のフランチエスコ・シリロさん
愛用のトマト型キッチンタイマーに由来します😊

このやり方にこだわらないで、「これくらいなら自分が集中し続けられる！」
と思う時間(30分、45分など)にタイマーを設定して、その後15分くらい
休憩するのもいいと思います



ちなみに...

休憩の時は何したらいい？

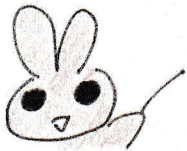


例えば、「15分間寝る」！なんてどう？

めいぜん
福岡県立明善高校では、ランチ後に15分間の昼寝タイムを取り入れ、

その成果で、集中力が高まり、成績も上がる生徒が続出！

*ただし、30分以上の昼寝は深い眠りを招くので逆効果だよ。



他にも、「休憩中も勉強する！」って方法もあるよ。

例えば、苦手科目を勉強していて疲れたら、休憩がてら得意科目をやってみる。
すると、「勉強モード」を維持したまま気持ちの切り替えができることもあります。

コツ その③ 勉強に制限時間を設ける



「この教科は1時間でここまでやる」
「このワークは〇時までには仕上げる」のように、
勉強に制限時間を設けることをおすすめします！

そか！そうすると...



- ・集中力が高まる
- ・記憶力が高まる
- ・やるべきことが明確になる
- ・自分を追い込める

というメリットがあるんだね！

以上、かんたんにいくつかお話したけど、
みなさんのお役に立てれば幸いです。



テスト期間でもそうでなくても
息抜きに図書館に来てくださいね♪
明中のみなさんのように、私も明るく
元気な笑顔でお迎えします！

参考文献

- ・「脳にまかせる勉強法」池田義博
- ・「大合格」中田敦彦
- ・「東大医学部在学中に司法試験に一発合格した僕のやっているシンプル勉強法」河野玄斗
- ・「ポモドーロ・テクニック」フランチェスコ・シロ
- ・西日本新聞「気流」2015.4.10
- ・「究極の集中術」田中伸明

おすすめ本の紹介は次号です😊お楽しみに！