

夏休みに「集中力」を発揮して力を伸ばす

夏休みまで、あと数日。この休みにダラダラと勉強をしても力はつきません。自分の進路実現の近づくためにも精一杯、頑張っしてほしいと思います。そこで、今回は集中力・記憶力を勉強に生かす工夫について書きたいと思います。ぜひ参考にしてください。そして、9月学力テスト、10月到達度テストで結果を出して欲しいと思います。

その1～飽きない工夫をする～

勉強をするとき、同じことばかりやっていませんか？どんなにやる気があっても、同じことばかり長時間していると、集中力が切れてしまい、飽きたり眠くなったりしてしまいます。そうならないためには、教科ごとに時間を区切ったり、勉強する内容を切りかえたり、飽きない工夫をすることが大切です。

集中できる時間は人によって違うので、区切り方は自分次第。短時間しか集中できない人は15分～20分くらいを一区切りにして勉強をしてみよう。ある程度の時間頑張れる人は、40分～1時間くらいをめやすにしよう。

その2～自分なりのゴールをつくる～

たとえば、本を1冊読み切ったり、手伝いをやり遂げたあとは、なんだか嬉しい気持ちになるのは「達成感」が得られたからだだと思います。勉強をするときも「達成感」が感じられるように工夫してみよう。たとえば「教科書△ページの英単語を●分で覚える」などと決めて真剣に取り組んでみる。この小さなゴールをいくつか作って、それを次々とクリアしていくうちに、自然と勉強に集中できるようになると思います。

「記憶力」をきたえるには・・・？

その1～身体の内側を使って覚える～

何かを記憶するためには「脳に刺激を与える」ことが必要です。そして、脳がたくさん刺激されればされるほど、記憶に残りやすくなります。脳をたくさん刺激するためには、複数の器官を同時に使いながら覚える方がいいようです。たとえば目で読むだけよりも、目で読みながら紙に書く。そうすれば脳がより刺激されるそうです。

▲実際に手で書く

漢字・人名・年号・公式・用語・英単語・・・など、ただ見ても中々覚えられない。手に覚えさせるような感覚でとにかく書きまくろう。意識しなくても正しく書けるようになるまで、くり返し書くことが大切です

▲声に出して耳で聞く

暗記したいものを声に出して言ってみよう。声に出すことで、言葉のリズムが耳に残って覚えやすくなる。また、声に出していれば眠くならないから、集中力が切れそうなときにオススメです。

その2～テストのときに「思い出せる」ようにする～

一生懸命覚えたのにテストで思い出せない・・・こんなくやしいことはありません。そうならないように、普段から「思い出す」トレーニングをすることが大切です。

必要なときにさっと思い出せるようになるためには、こまめに覚え直すこと。

何事も積み重ねが大切です。

「思い出す」トレーニングをする

- ①身体の内側から使って記憶する
- ②1～2時間たってそれを正確に思い出せるかチェックする。
- ③次の日に思い出せるかチェックする。
- ④ときどきそれをチェックする。

□

	国語	数学	英語	社会	理科	合計
目標平均点数	54.0	57.0	57.0	53.0	51.0	272.0
自分の 目標点数						

*昨年度の県平均点は246.8でした。