

テストに向けて集中力アップ

11月になり、一気に寒くなってきました。寒暖差が大きく、かぜをひきやすい時期です。これまで以上に「うがい」「手洗い」「手指の消毒」など、さまざまな感染症予防対策に取り組んでください。

さて、定期テストⅢに向けた学習計画を立てたかと思いますが、この計画が実効性のあるものになっているでしょうか。さらに、その計画を家庭で実行するには何よりも集中した学習が大事です。家庭学習で取り入れることができる集中力アップの方法を紹介します。

ポモドーロ・テクニック

集中力を維持するには、勉強時間を短く区切り、休憩をはさむのが効果的です。池谷氏（東京大学大学院薬学研究科教授）が2017年に行なった「勉強時間による学習の定着・集中力に関する実証実験」を見てみましょう。

実験では、中学生を以下のグループに分け、勉強させました。

15分間ずつ勉強し、合間に休憩する（計45分）

休憩なしで、60分間勉強しつづける

「休憩なし60分間学習グループ」は、40分ほど経過した時点で集中力が急激に下降したそう。一方、「休憩入り45分間学習グループ」は、脳の「ガンマ波パワー」が休憩で回復したことにより、集中力が持続したとのこと。つまり、休まず勉強しつづけるよりも、休息を小まめにとったほうが、集中して勉強できるのです。



イタリア出身のコンサルタント、F・シリロ氏によって考案された「ポモドーロ・テクニック」では、「25分間の勉強＋5分間の休憩」を1セットとし、4セットごとに30分間の休憩をとります。やり方は次の通り。

- ① 仕事や勉強で達成すべき課題を決める。
- ② タイマーを25分に設定し、作業を始める。その25分間は、ほかのことは一切せず、目の前の課題に集中する。
- ③ 25分後にタイマーが鳴ったら、作業が途中でストップし、タイマーを5分に設定して休憩をとる。休憩中は、ストレッチしたり目を閉じたりしてリラックスする。

※ 25分集中＋5分休憩の1セットを「1ポモドーロ」と呼ぶ。4ポモドーロをこなしたら、15分～30分の長い休憩をとる。このサイクルを一日数回繰り返す。

引用元 studyhacker <https://studyhacker.net/how-to-study-smart>

来週の予定

《引き続き、毎朝の検温をお願いします。》

《新型コロナ・インフルエンザ感染症対策に心がけましょう。》

日	曜	時程	給食	行事予定	下校時刻
9	月	B5	○	新入生体験入学	17:30
10	火	A6	○	総合 5校時：SDGs学習 6校時：薬物乱用防止教室（体育館）	18:00
11	水	A6	○		18:00
12	木	A6	なし	弁当持参（3年音楽学習発表会のため）	18:00
13	金	A6	○	時間割変更 金1～4・木5・学活	18:00

明日は2学年PTA奉仕作業です。よろしくお願いします。

時間 7時～8時

（全体でのあいさつ等はいりません。受付後、それぞれで活動を始めてください）

内容 落ち葉清掃を中心に行います。担当場所については当日、連絡します。