【学校通信】　令和元年7月19日
第11号

西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長
大西　規之

夏休みの過ごし方Ⅱ

１０号の続きで、勉強への集中の仕方について残りの５項目について書きます。

（ベネッセ教育情報サイト　2015/08/26より）

６　リラックスは大事！でもしすぎると…？

リラックスしすぎてしまうと、結局眠気が襲ってきてしまったり、休憩を取る頻度が増え始めてしまったりして、集中を妨げることにつながります。適度な緊張状態を保つためにも、たとえば制服のまま勉強を続けたり、いつもと違う場所で勉強をしたり、といった工夫が必要になります。

７　集中のための音楽が、集中を妨げる

周りの音が気になって集中できないから、音楽を聴こうということがあると思います。よく言われるのは、「歌のない曲」とか、英語などの歌詞が聴き取りづらい曲を聴いた方がいいということです。ひとつおすすめの聴き方があります。それは数曲リストアップした上で、「リピートしない」設定にすることです。勉強に集中できるようになったら音楽は止めてしまった方がはかどることがあるのです。そうして勉強に集中していて、ふと音楽が止まったことに気付く、そのタイミングこそ集中力の限界で、休憩を取るタイミングと考えてもいいのかもしれません。

８　時間的な限界を把握する

人間の集中力には限界があります。おおむね１時間～２時間くらいが人間が集中できる限界の時間と考えておきましょう。一度休憩を入れて、軽くストレッチをするなどして、気分を入れ替えましょう。１０分程度休憩したら、また集中力も回復してくるので、定期的に１０分程度の休憩を入れるということを忘れないようにしましょう。

９　ちょっとの休憩のつもりが…。

休憩に入った時に注意すべきことは「休憩中に何をやるか」です。ここでおすすめなのが、勉強をするための椅子以外には座らない（もちろん寝ころぶなどもってのほかです）ことです。リビングの方に行ったとき、どこかに腰を落ち着けてしまうと、なかなか再開できなくなってしまいがちです。だから、休憩をする際は、立ったまま過ごすか、座るなら勉強机の前に座って気を休める程度に留めておきましょう。

１０　「考えている」が、「ボーッとしてる」に変わるとき

難しい問題に取りかかったときなど、手を止めて頭でしばらく考える、というときがあると思います。考えているつもりで、いつのまにか集中力が散漫になっていき、気づいたら全然別のことを考えていた、考えが全然まとまっていなかった、ということもあるでしょう。難問を解く、という時は、ある程度時間も必要ですが、もし別のことを考え始めてしまったな、と気づいたら、いったんその問題はあきらめ、別の問題に取り掛かることをおすすめします。また、人間の思考は自分で思っている以上に移ろいやすいものです。考えているつもりが、いつのまにか「ボーッとしていただけだった」とならないように、ノートに書くなど、手を止める時間を極力短く保つようにしましょう。

工事でご迷惑をおかけします

この夏休みも工事が入ります。一昨年の夏休みは、体育館棟、旧館が大規模改修、新館の空調がセパレートになり、校舎がきれいに、そして、便利に快適になりました。また、昨年の夏休みは、本館の空調がセパレートになり、それまで、教室によっては、よく冷える教室、あまり冷えない教室がありましたが、１、３年生も快適な環境で学習できるようになりました。今年は、本館外壁等の工事が入ります。７月２９日（月）～８月２７日（火）までの期間は、正門は使用できなくなり、東門からの出入りとなりますが、職員室の移動もなく、学習相談や部活動等への影響もありません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いします。

日々ホームページを
更新中！！