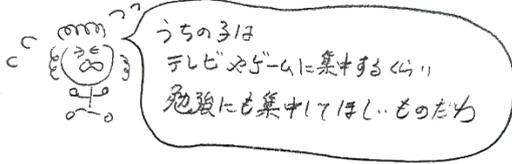




## ★集中力はこうしてつかめ！★

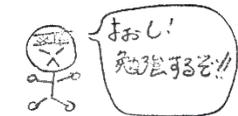


と、なげく親。その横で、まばたきするのを忘れるほどゲームに夢中の子ども。



はい、そこのお母さん！ゲームやテレビと勉強を一緒に考えてもそりゃ無理でしょう。例えばテレビ！！このテレビというものは、「発光による視神経や脳への強烈な刺激」をはじめとして、ありとあらゆるハイテク&ローテクで観客を集中させる力をもっているのだ。しかも、本人が興味がある、大好きとくれば、これで集中できない方がおかしい。もし、英語の教科書から強烈な刺激がでて、しかも大好きな芸能人が出ていて、しかも読んだらめっちゃくちやおもしろい。となると、英語が得意な人も多くなるだろうなあ。しか～し、そんな教科書は存在しない。では、勉強で集中するのは無理な話なのだろうか。いんや！無理と思えば、そこで終わり！終わったらいかんから、集中力をつかむ方法を紹介しよう。

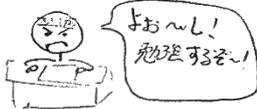
### まず その1 勉強する場の環境整理



って気合い入れたがいいが、その近くにマンガなどがあつたら



と、何度も読んだはずのマンガがその時すごく輝いている。そして読んでしまう。



と、机に向かい消しゴムを出そうと引き出しをあける。



おもちゃが出てきて、そのおもちゃの誘惑に負ける！！

とまあ、こんな風に、まわりに君たちの集中力を妨げるものがないようにするべし！このようなことと同じ感じで大掃除がある。

部屋の掃除をしようとしてきとうにおかれたマンガの本を整理しようとはじめたつもりが、いつのまにか1巻から読み始めて結局何～んも掃除してないことがある。(少なくとも私はある！！)では、勉強する場の環境をととのえても、まだ集中できない人もいるだろう。(環境整理だけで集中できる人はそれでよし！)机に向かったはいいが、ポーっとしたり、用もないのに冷蔵庫を意味なくあけに行ったり、何度もトイレに行ったり……。まったく落ち着かない。

### そこで登場するのが その2 集中した時間を記録する

これは、元NHKアナウンサー吉田たかよし氏が考えた方法である。その名を「キッチンタイマー集中訓練法」というらしい。最初に下のような採点表をつくる。

	1R	2R	3R	4R	5R	6R	7R	8R	合計
6/22									
6/23									
6/24									

- ・キッチンタイマー15分にセット (自信のない人は10分)
- ・タイマーがピピピットなるまで勉強
- ・自分の集中度を採点

バッチリ集中できた…3点、なんとか集中できた…2点、少し集中できた…1点、ダメ！…0点これをくりかえす。上の表にかきこむと

1R	2R	3R	4R	5R	6R	7R	8R	合計
3	2	3	1	0	2	3	2	16

1点で5分集中したとすると、5点×16=80分となり、80分は勉強に集中したとなる。この記録をつけることで集中力が身につくらしい。