



みんなの考えを共有しようの巻(2)気分・集中・モチベ編②

◆引き続き、前期末テストの振り返りからいろいろ共有します！

Check!
01

気分&モチベーションを上げる工夫、集中するための工夫 その2



④食べ物編

- ・どうしても集中できないときにはガムを噛んでいる。
- ・お菓子食べながらやる ・チョコを食べる

野球選手みたい！
噛むことで集中できるんですね！

頭を使うので糖分補給はアリ。
ただし食べ過ぎ注意！

⑤身体編

- ・勉強するときは必ず良い姿勢でやる
- ・運動などを挟んで、勉強に飽きないようにする

姿勢、意外と大事です！
猫背になったり、机に突っ伏したりしていると、
肺が圧迫され、酸素が脳に行かないので、
頭が働かなくなるのです。

集中するために、あるいは勉強を続けるために、みんないろいろな工夫をしていますね！

「運動などを挟む」で思い出したのですが、昨年のイングリッシュ・スタディ(現2年生)で、英語の自己紹介文を暗記するときに歩きながら覚えていたチームがありました。運動と勉強を組み合わせた学習は「シンクロマッスル学習」といって、暗記力や集中力アップに効果があるそうです。運動する→血流が増える(脳にも)→脳が活性化する→記憶力や集中力が増す、という仕組みなのだとか。歩くこと以外にもいろいろな方法があるようなので、気になる方はぜひ調べてお試しを。ただし、運動しながら学習するときは、自分と周囲の安全についてしっかり配慮すること！

Check!
02

Q&A コーナー 「勉強しようと思ってもすぐに飽きてなかなか進まない」



わかります。とくに苦手科目を勉強しているときの飽きやすさといったら……！ 処方箋を2つ出してみます。

(1)実現させたい目標を定める

目標がないと、続けるのが難しくて、飽きてしまうのかもしれません。「将来〇〇になりたい」「〇分以内に問題集1ページ解ききる」「提出物を早く終わらせて一番に提出する」など、将来の夢や、実現したいことを書いて目の前に貼ってみましょう。友達と競い合うのもいいです。人に自分の目標を話すのも「やらなきゃ」とモチベになります。

楽しいはずのゲームも、何の目標もなければ飽きます。だからゲームは「このステージをクリアしたい」「ハイスコアを更新したい」「ストーリーの先を見たい」「アイテムをコンプリートしたい」などなど、自然に目標を持ちたくなるよう工夫されています。自分がゲームのどんな要素で「〇〇したい」と思うか、分析してみるとヒントがあるかも！(はまり過ぎ注意)

(2)作業をこまめに切り替える

ずーっと同じことをするのは飽きます。好きでないことならば、なおさらです。そこで、作業を細かくリスト化しておいて、「飽きたら即座に次のことに取り掛かる」のはどうでしょう。①英単語の暗記、②数学の問題集、③英語の音読練習、④国語の漢字、⑤数学の予習、⑥英語の問題集……というように、やることを事細かにリストにしておいて、飽きたりペースが鈍ってきたりしたらすぐに次のことを始める。そしてやるべきことが終わるまでサイクルを繰り返す。1つの作業が5分しか続けられなくても、何周もすればそれなりの量・時間をこなせます。塵も積もれば山となる、です。

同じ教科で作業だけ変えるのがよいか、教科も変えた方がよいか、自分なりに気分転換と集中のバランスを見つけてみてください。時間を決めて運動や休憩を挟むのも効果的です。空気の入替えをするだけでも、気分が変わります。

もっとも、テストでは一つの教科に飽きたから他の教科の問題を解く、なんてことはできません。テスト中に気持ちがもたなくなる人は、どうやって素早く切り替えるか、普段からいろいろ試してみる必要がありますね。