

5月12日（木）集中力

とよしょう こ みな いえ
豊小っ子の皆さんは、家でもがんばっ
て勉強していると思います。豊岡
しょうがっこう もくひょう いえべんきょう じかん
小学校の目標は、「家勉強1時間」で
す。集中して勉強できますか。



にんげん しゅうちゅうりよく げんかい ふん
さて、人間の集中力の限界は90分、

しょうがくせい ふん
小学生だと45分くらいといわれていま

しょうがっこう じゅぎょう ふん しゅうちゅうりよく つづ じ
す。小学校の授業が45分なのは集中力の続く時
間に合わせているから、ともいえるでしょう。

だれ ふんしゅうちゅう
でも、誰もが45分集中できるわけではありません。

と く ふん ないよう ふん ふん
取り組んでいる内容によっても15分だったり、30分だったり

か じぶん しゅうちゅう
と、変わってきます。まずは自分がどのくらい集中できる
かを、知っておくことが大事です。

たと ふん な べんきょう
例えば、5分たつとアラームが鳴るようにセットして、勉強

してみてください。アラームが鳴ったとき、「エッ、もう5分？」

おも ごうかく つぎ ふん じかん なが
と思ったら、合格です。次は、もう5分だけ時間を長くしてみ

ましょう。これを繰り返して、ちょうどいい時間を見つける

のです。つかれたら休憩して、脳を休めるのも大切です。

村越 新