

5月31日（火）集中

あつ暑くなったり、あめふ雨が降ってじめじめしてきたりすると、しゅうちゅう集中しにくくなりませんか。

がっこう学校のべんきょう勉強でも、いえべんきょう家での勉強でも、なんしゅうちゅう集中できないとき

は、だれにでもあると思います。そんなときさんこう参考になるはなし話です。

たつきゅう卓球のせんしゅ選手がサーブをうつまえ前に、てのひらにボールをお置いて、じっと見つめるのを見たことはありませんか。あれはしゅうちゅうりょく集中力を高めるのに、とてもこうか効果があるそうです。サッカーせんしゅ選手がフリーキックのまえ前にボールを見つめたり、やきゅう野球のせんしゅ選手がバットをじっと見つめていたり、そうやってしゅうちゅう集中しているスポーツせんしゅ選手は、多いのです。

よけい余計なものがき気になってべんきょう勉強にしゅうちゅう集中できないとき、「しゅうちゅう集中モード」にき切りかえるとき、なに何かをじっと見つめてみるのはどうでしょうか。とがったものを見るときんちょうかん緊張感がたか高まり、しゅうちゅう集中できるそうです。えんぴつ鉛筆のさき先を見つめてみるのもいいかもしれませぬ。さあ、しゅうちゅう集中してべんきょう勉強しましょう。

村越 新

