

5月16日（木）集中力

おうぎ こ みな いえ
 扇っ子の皆さんは、家でもがんばって
 べんきょう おも おうぎしょうがっこう
 勉強していると思います。扇 小学校の
 もくひょう かにいがくしゅういちじかん しゅうちゅう
 目標は、「家庭学習一時間」です。集中
 べんきょう
 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

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
 ます。小学校の授業が45分なのは集中力の続く時
 かん あ
 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 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
 し だいじ
 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