

# 5月14日（水）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 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 いえべんきょう じかん しゅうちゅう  
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  
さて、人間の集中力の限界は 90

ぶん しょうがくせい ぶん  
分、小学生だと45分くらいといわれ

しょうがっこう じゅぎょう ぶん しゅうちゅうりよく つづ じ  
ています。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 ぶん ぶん  
取り組んでいる内容によっても15分だったり、30分だつたり  
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 ぶん 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  
く かえ じかん 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。つかれたらきゅうけい のう やす たいせつ  
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