

# 5月14日（木）集中力

扇っ子の皆さんは、家でもがんばって勉強していると思います。扇小学校の目標は、「家勉強1時間」です。集中して勉強できますか。



さて、人間の集中力の限界は90分、

小学生だと45分くらいといわれています。

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。

でも、誰もが45分集中できるわけではありません。

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

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。

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？」

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