

第201号 発行日 平成25年10月2日

合格通信

今
月
の
名
言

自分のやりたい学問と距離のある学問であればあるほど、後になって創造的な仕事をする上で重要な意味をもってくる。

— 福井 謙一 —
(『学問の創造』)

これは、塾生のみなさんと、特進スクールを訪れてくれた、小中高校生の皆さんとお問い合わせいただいたお父さん、お母さんに向けて、勉強法や受験に役立つ話題をお届けする情報誌です。

集中力を上げる方法①



いざ勉強となるとなかなか取り掛かれない、集中できない、という人にいい方法があります。「後方45度集中法」というものです。

私たちはどこに意識があるとき。いちばん集中できるか知っていますか。お腹でしょうか。背中でしょうか。指先でしょうか。**その答えは、頭の後方斜め上のところです。ここに意識を集中したとき、私たちは脳の動きが一番よくなり、自然に集中できるようになります。**

どういう方法かという自分の頭のうしろ10~15cm後方くらいのところに意識を集中する。こうすると、頭のうしろ側からすーっと雑念が吸い取られて、これからの時間、静かに集中できそうな気がしてきます。そのいちばんいいのが、みかんです。

わかりやすく言えば、頭のうしろの上にみかんが浮いているのを想像するのです。鮮やかなオレンジ入りのみかんがあなたのうしろ頭の上に浮かんでいる。そのように想像すると、すーっと意識がそこに行って、気持ちが落ち着き、だんだん集中力が上がってきます。

いちばん良いのは、実際に自分の頭のうしろにみかんをかざしてやることです。そして鮮やかなオレンジ色のみかんがそこにあることを想像します。それだけで、これから勉強するのに、いちばん向いた状態になります。ぜひやってみてください。

※下記の著作に詳しく載っています。

ポール・R・シーラー著「あなたもいままでの10倍速く本が読める」フォレスト出版