

第 203 号 発行日 平成 25 年 12 月 2 日

合格通信

今
月
の
名
言

自分の持つ長所を確信することである。
確固たる思想を飽くまでも維持することである。

—小林一三—
(阪急グループ創業者)

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③

33分33秒の法則を活用する



集中力を発揮するのに、非常に良い方法があります。それは「33分33秒の法則」というものです。「なんのことかな」と思うかもしれません。説明します。

コピーライターという職業を知っていますか。テレビや新聞や雑誌などに載っているコマーシャル文を作成する人です。ものすごく発想が大切な仕事です。ものすごく集中して考えるので、1時間も2時間も考えていられないそうです。

その人たちが、いちばん良い作品ができたと思うのが33分33秒ぐらいだそうです。そういうレベルの高い仕事で世界的に活躍している人たちの話を聞くと、だいたい平均すると33分33秒だそうです。それで「33分33秒の法則」と名付けられています。これは脳を最高レベルで使う人たちが言っていることですので、わたしたちも十分利用価値があります。

私もやってみました。仕事を始めて集中力がたかまり、最高に達して、その直後に集中力が切れる時間ストップウォッチを止めると、だいたい33分ちょっとなんです。ぐっと集中して、いったん力が下がってくるのがこのくらいということです。だからこの時間内で最高の集中力を出して勉強するというということです。

たとえば、**何か勉強するとき33分33秒を1セットにしてこの時間内に計算問題を解くとか、英単語を覚えるとかやってみましょう。**初めはタイマーを使っても、次第にタイマーなしで体の感覚で33分ぐらいで集中力が高まることが分かってきます。それは集中力を出すことが本当に身に付いたことを意味します。