

第 231 号 発行日 平成 28 年 4 月 9 日

合格通信

今
月
の
名
言

学び続けることは、どんな分野においても、成功するための最低条件だ。

— デニス・ウェイトリー —
(アメリカ教育学者)

1 学期がスタートしました。春の到来とともに心機一転、勉強に一層意欲的に取り組む時期でもあります。前学年以上に学力を高め、成績順位を伸ばせるよう、いまから頑張してほしいところです。3月16日に後期入試の発表がありました。軒並み定員割れでしたが、それでも倍率があったところは、ちょっと心配でしたが、全員合格です。宮城野、石巻、石巻西、仙台商業、石巻工業、石巻商業。合格した皆さん、おめでとうございます。



集中できなければ「形だけの勉強になる」

勉強において一番大切なのは、勉強にかけた時間でも勉強した量でもありません。

その時間に「何を学んだのか」ということです。集中できないまま勉強しても、形だけの勉強となってしまいます。時間や労力を費やしたにもかかわらず、結果を出すことはできません。だらだらと勉強して、結果的に何も頭に残っていなかったでは、勉強しなかったことと同じです。ただ机に向かっていたという事実で、勉強した気になって満足してしまうことは、百害あって一利なしで、集中すれば1時間で終わらせることも、集中力がなければ、半日かってしまうこともあります。それなら、集中して1時間で終わらせて、あとは遊んでしまったほうがよほど有効な時間の使い方をしているといえます。

集中していなければ、そこで学んだことの多くは頭に入っていません。ただの無駄な時間になってしまうのです。だからこそ、この「集中力」という要素は、勉強するうえで絶対に外すことはできません。

ではどうすれば集張力は高まるのでしょうか。それにはいくつかの要素があります。①**環境**、②**肉体**、③**技術**、④**感情** この4つが満たされていなければ、集中力は0になります。

①**環境**は学習空間が、・騒音がしないこと ・机の上に筆記具、勉強道具以外に何もないこと ・誘惑物が少ない場所（スマホ、ゲーム、マンガなど） ・適度な気温、湿度 といった環境が整っていないとなかなか集中できません。

②**肉体**は適度な運動が血流を良くし、集中力を持続できることようになります。同じ姿勢で体を全く動かさず、小さい字を見ていても、血流が悪くなり、体力が落ちる一方で、集中力が維持できません。勉強の途中でもストレッチや腕立て伏せや腹筋を5分でもすることで集中力が増します。肉体のケアも勉強には大切なことです。

…次回に続く。