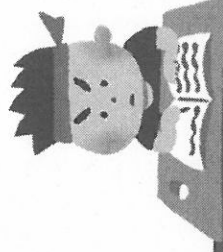


もうすぐ夏休みです。夏休みの期間にどれだけ集中して家庭学習ができるかが、学力向上の要になります。そこで、今回の「学力のプロテイン」は集中力アップのための2つのポイントを紹介していきます



## 集中力アップの2つのポイント

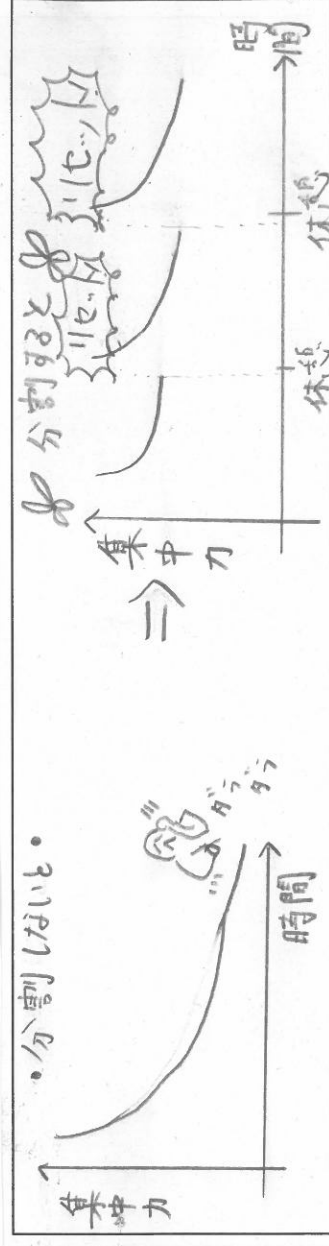
### 1 環境を整える！

自宅で勉強する際に気を付けてほしいのは勉強する場所の環境です。今、勉強机の周りにはどんな環境ですか？勉強に集中するには、「目に入る物」に注意をしなければなりません。要は「自分が誘惑に引っかかりそうな物」は視界に入れてはダメということです。

「勉強中はどうせ読まないし、触らないからいいじゃん」と思うかもしれませんが、無意識にうちに気持ちはそつちについてしまうので、集中力の妨げになります。特にスマホは、その部屋にあって（勿論、通知音OFFでも）集中力が落ち、学習効率が下がるという研究結果も出ています。（アンデシュ・ハンセン氏が執筆した本「スマホ脳」より）

他教科の参考書も集中力を下げってしまうのは、意外かもしれませんが、例えば英語の勉強をしているときに、「数学も勉強しなきゃ…」と不安をおおられ、集中力を乱されます。次にやると決めた教科の勉強道具も、その勉強をするときに初めて目の前に置くようにするルールにするとよいです。やはり、基本的には机の上は整頓されていた方がよいですね。

### 2 学習時間分割法！時間を分けて、ほどよく休憩を。



おすすめしたいのが、一気に長い時間続けて学習しようとせず、時間を分けそれぞれの時間ごとに目標を決めて学習をする、「学習時間分割法」です。いわゆる、学校の授業の形ですね。分割した時間で「何とどれくらいやるか」を細かく目標を設定し、設定した勉強量はきっちりやりきりましょう。勉強時間を区切ることで、集中力をリセットでき、学習効率が高まりますね。ただ、休憩時間が長くなってしまふと気持ちが勉強に戻れなくなってしまふので、1時間の勉強に対して、5～10分の休憩といったところでしょうか。

### どれだけ、見える所にある？

#### 勉強中に誘惑してくるものチェックリスト！

- 漫画・雑誌・小説など
- スマホ、タブレット、ゲーム
- テレビ、ラジオ
- CD、DVD
- ポスター（アイドルやアニメ）
- お菓子
- 他教科の参考書
- ベッド（自室にベッドがあると難しいですが…）