

## 1 集中力を高めよう！

3年生のみなさんは、もう受験生になっていますか？

「やる気はあるのに集中して勉強できない！」そう感じている人は少なくないはず。あなたの集中力を乱す10の原因と対処法をあげてみました。読んでみて心当たりのある人は是非、学習スタイルを見直してみましょう。



### 集中力を乱す原因とその対処法

#### 1. 「一緒にやろう」は「一緒にやめよう」

友達と励まし合って一緒に勉強することは決して悪いことではありません。でも、気がついたら何気ないおしゃべりに火が付いてしまったり、悩み相談で終わったりしていませんか？勉強のペースは本来一人一人違います。相手の休憩に引きずられると集中力は途切れます。勉強を教え合うという明確な目的がある時以外はできるだけ一人で勉強する方が集中できます。

#### 2. 周りの声が気になる！

自宅以外の場所で勉強する時に気になるのは周囲の騒音。誰かの笑い声や携帯電話の着信音が集中力を乱すこともよくあります。そして騒音を避けるために音楽を聴く人も要注意です。気がつけば歌詞に気をとられていた！なんてならないようにできるだけ歌声の入っていない音楽を聴きましょう。

#### 3. 視界の隅に目に入ったマンガや雑誌の誘惑

自宅の自分の部屋で勉強するのが一番落ち着く人もたくさんいるでしょう。でも、あなたの部屋には魅力的なマンガやゲームが……。ちょっと休憩！のつもりが1時間以上没頭していた……。なんてことにならないように、家で学習する場所の環境はできるだけ必要なもの以外は置かないようにしましょう。

#### 4. 勉強中にLINEが……。

勉強の集中力を乱す最大の敵といっても過言ではありません。受験生になっても勉強する時にスマホを手放せない人がいるはず。メッセージの新着ランプが点くたびにスマホを触ってしまう人、休憩という大義のもと5分だけのつもりが30分もゲームしていた！という人は、勉強する時は別室にスマホを保管するか、機内モードにしておくのもおすすめです。

#### 5. 小腹がすくから～

集中して勉強していると体力も消耗するし、小腹も空いてくるでしょう。しか～し！何かを食べながら勉強することは意識が「食べること」と「勉強すること」の2つに分裂し、もはや集中状態ではないのです！何かが食べなくなったら時間を決めて食べることだけをしましょう。また満腹状態も眠気を誘うのでNG！

#### 6. リラックスもし過ぎは……

リラックス自体は大切ですが、リラックスのし過ぎは結局眠気につながり、集中力を妨げることに繋がります。適度な緊張を保つためにも、パジャマなどで勉強するのは避けた方がいいでしょう。

#### 7. 時間的限界を把握する

人間の集中力には限界があり、おおむね1～2時間だと言われています。それを超えると体力も無くなってきて集中するのが難しくなります。集中力を維持するためにも1～2時間に10分程度は休憩を取り気分を入れ替えることが効率のよい勉強につながります。また1日8時間以上の学習を計画する時も、自分の集中力を考慮して1日の時間配分を考えましょう。

#### 8. 休憩中に何を？！

休憩の時に何をすることもその後の集中力に影響を与えます。おすすめは勉強をするためのイス以外には座らないことです。同じ姿勢がキツくなってきたらその場で立ち上がり、背伸びをしましょう。また、のどが渴いたならキッチンに行って何かを飲んでみてもかまいませんが、座らずたったままで飲んでしまいましょう。

## 9. 「考えている」が「ぼーっとしている」に変わる時

難しい問題に取り組んでいると手を止めて頭で考えることもありますね。考えているつもりが気がついたら全く別の事を考えていた！なんてこともありがちです。考えを深めるためには手を止めないでメモなどを書きながら考えることをおすすめします。人間の思考は恐ろしく移ろいやすいものです。考えていたつもりがぼーっとしていたということにならないように工夫しましょう。

## 10. 日によってばらばら・・・起床、就寝、学習時間を固定！

休日も「朝起きる時間」と「夜寝る時間」を決め、平日と比べて大きく乱すことのないよう規則正しい生活を送りましょう。毎日「勉強を開始する時間」を固定するのはたいへん有効な方法です。これは毎日家で勉強することを習慣化するためです。勉強しない日がだらだらと続かないように、決まった時間に机に向かいましょう。

受験生になった今、まだ勉強モードに切り替わっていない人は、自分の学習スタイルを振り返り、受験生としてのスタートを切りましょう！

# 2 大学入試の流れを確認しよう！

2022年1月に実施された2回目の「大学入学共通テスト」は、平均点の低さが話題となりましたかつての共通一次試験やセンター試験は、実施から2年目、3年目と平均点が低下したため、今年も注意が必要です。試験の概要を把握し、思考力や読解力が重視される長文の問題を意識し、冷静に受験戦略を立てていきましょう。

(蛍雪時代2022年4月号)

〈続きは、紙媒体（生徒配付済）をご覧ください〉