

勉強に集中できない人にはポモドーロ・テクニック

いよいよ1学期の期末考査が近づいてきました。ぜひ計画的に勉強を進めて欲しいと思います。

ところで、皆さんはテスト前には1日どれくらい勉強をしていますか。よくテスト計画表などを見ると平日4時間、土日8時間など勉強時間が記載されているのを目にします。長い時間勉強して、その成果が十分にあらわれているのであればそれは大変良いことです。しかし、時間よりも取組の中身がより重要なのは言うまでもありません。

ただぼおっと8時間机に向かっていても、決して成果が十分にあがるわけではありません。集中力の持続時間については様々な学説がありますが、一般的に子供は30分程度、大人は平均45分から50分程度、最長でも90分と言われています。そのような観点から人間の脳はグラグラと長時間作業を続けるより、短時間集中し休憩などをはさみながら、繰り返す作業の方が向いていると言えます。

そこで今回は、近年話題になっている「ポモドーロ・テクニック」という勉強に活用できる方法を紹介しておきます。「ポモドーロ・テクニック」とは、「25分（集中）・5分（休憩）・25分（集中）・5分（休憩）…」のリズムで勉強や仕事に取り組む時間活用法です。

この「ポモドーロ・テクニック」には、時間をはかるためのタイマーが必要です。

タイマーを準備すれば、以下の方法で学習をすすめます。

1. 30分単位の学習計画表を作成する
 2. タイマーを25分に設定する
 3. タイマーが鳴るまで集中して学習する
 4. タイマーが鳴ったら勉強をやめ、タイマーを5分にセットし休憩をとる
 5. 30分×4回（120分）程度学習して長めの休憩をとる
- ※これを何度か繰り返す。



どうですか。そんなに難しくはないでしょう。短時間で集中でき、非常に効果が上がるとして近年、ビジネス書などでも取り上げられています。もちろん、勉強の方法は人それぞれで、一番自分に合った方法を自分で考えることが大切ですが、集中力が無いと思う人は実践してみてください。どうか。



5分間の休憩時間は、スマホを見たり漫画を読んだりすると、つついそちらに夢中になってしまうので何もせずリラックスしておいてください。

緊急事態宣言が続き、何かと不安が先立ちますが、この時期はしっかりと学習に集中して欲しいと思います。期末考査、頑張ってください。

【7月の行事予定】

※今後も新型コロナ感染拡大等に伴い変更の可能性あり

6/4現在

SC：スクールカウンセラー SSW：スクールソーシャルワーカー 子サポ：子どものサポーター

日	曜	学校行事	給食	日	曜	学校行事	給食
1	木		○	17	土	丹有総体	
2	金	教育実習修了 子サポ	○	18	日	丹有総体 県知事選投票会場	
3	土	三田市総体 剣道部本校会場 県通信陸上		19	月	丹有総体（予備日：バスケ女会場） 学年集会・大掃除・給食最終 情報モラル講演会	○
4	日	三田市総体 県通信陸上		20	火	終業式 子サポ	
5	月	三田市総体（予備日：バスケ女会場） SSW	○	21	水	夏季休業～8/26	
6	火		子サポ ○	22	木	海の日	
7	水		SC ○	23	金	スポーツの日	
8	木		○	24	土		
9	金	丹有壮行会（陸上） 子サポ	○	25	日	吹奏楽西阪神大会	
10	土	丹有総体（陸上）		26	月		
11	日	丹有総体（陸上）		27	火		
12	月	個人懇談	○	28	水		
13	火	個人懇談 子サポ	○	29	木		
14	水	個人懇談 SC SSW	○	30	金		
15	木	個人懇談 丹有壮行会 子サポ	○	31	土		
16	金	丹有壮行会 子サポ	○	※7月中にトライやる・ウィーク（平日、1日）開催予定、詳細は後日お知らせします。			

【8月の予定】

27日 始業式 28日 PTAリクル活動 30日 給食開始 31日 課題・実力

【9月の予定】

4. 5日 丹有新人（陸上） 9日 体育大会 14. 15日 自殺予防教室
21. 22日 中間考査 24日 1年校外学習 25. 26日 県新人陸上
28日 2年校外学習



【教育実習のお知らせ】

実習生2名が下記の通り、実習を行います。狭間中学校での実習を良き経験とし、将来教育を担う人材として活躍して欲しいと思います。応援よろしくお願いします。

○期間 6月14日（月）～7月2日（金）

○実習生 大江敬久 社会科 1年生所属 大本あくあ 養護教諭