

中間考査始まる

～集中力を持続させることが大切～

5月22日（月）より今年度初めての定期考査である中間考査が始まりました。1年生にとっては高校生活初めての定期考査です。集中して真剣な表情で問題に取り組んでいました。

定期考査に向けての学習について、集中して取り組む、その集中を持続することが大切ですが、この集中力が持続しない人もいるのではないかと思います。集中力が持続する人はそれでいいのですが、なかなか集中力が持続しない人に「ポモドーロテクニック」というものを紹介したいと思います。あくまでも一つの方法ですので参考としてください。

「ポモドーロテクニック」とはイタリアの起業家・作家であるフランチェスコ・シリロ氏が考案した方法で、「ポモドーロ」とはイタリア語でトマトのことです。悩めるシリロ氏が集中して勉強に取り組める時間を測定するときに使ったのが、トマト型をしたキッチンタイマーだったそうで、ここから「ポモドーロ」という名称がついたそうです。方法は以下の通りです。

- ① 今日やるべき学習を優先順位の高い順に書き出す。
- ② タイマーを25分にセットして学習を始める。
- ③ タイマーが鳴ったら学習を止め、5分間休憩する。
- ④ ②③を4回繰り返したら15分から30分ほどの長めの休憩をとる。あとは①から④を必要なだけ繰り返す。

作業時間を25分と短く区切ることで、集中力が持続しにくい人も集中と休憩のメリハリが付き、没頭できるほど集中力が高まるとされています。また、より短時間で質の高い成果を生むことができるとされています。集中力が持続できなくて悩んでいる人は一度試してみてくださいはどうか。そして**自分なりの集中力持続方法を開発**してみてくださいはどうか。





