

ESPERANZA

三田西陵高校 24 回生 2016.11.7 発行 No.8

集中力を鍛えよう

4 組担任 林友哉

2 学期も半ば過ぎましたが、どのように過ごしていますか？ 中間考査や遠足を終えて気持ちが途切れたのか、「授業中、頑張りたいけど眠くなってしまおう」という声を耳にします。そこで今日は、私が先日読んだ本から集中力を鍛えるトレーニングを紹介したいと思います。

集中力の源は、脳の前頭葉というところにあり、ウィルパワーと呼ばれる「体力」のようなものがあるそうです。集中力を鍛える方法は、このウィルパワーの「総量を増やす」とムダな消耗を減らして「節約する」の2つのアプローチがあります。

まず、「総量を増やす」方法として「姿勢」に気をつけることです。普段、無意識で猫背になったり、肘をついたりしていませんか？この無意識の行動を意識的に改めることでウィルパワーは鍛えられるそうです。そして姿勢は血流にも影響し、脳へのエネルギー供給を効率よくします。具体的には、椅子に座るとき背筋を立てたり、足を組むのをやめたり、積極的に意識して、実践してみましょう。

次に、「節約する」方法は、できるだけ細かな判断を減らしていくことです。現代人は1日に平均70回ほど判断しているといわれます。朝食は何を食べるか、今日は何を着ていくか、すぐにメールを返信すべきか等々、このような小さな意思決定を繰り返す度にウィルパワーは消耗していきます。このウィルパワーの消耗が疲れを感じさせているのだそうです。こうした小さな意思決定を減らす方法は、日常生活での「習慣化」です。起床時間を統一したり、夕食後は机に向かったり、ちょっとしたことから始めてみましょう。ちなみにスティーブ・ジョブズが公の場に出るときいつも同じ服装なのは、「毎日服を選ぶ」という意思決定を排除するためだとも言われています。また、ウィルパワーが減少すると、人は「先延ばし」するようになります。そうすると無意識下で「気にした」状態が続き、さらにウィルパワーは消耗していきます。これを避けるためには、やるべきことを書きならべ、やり始めたら他のことはやらないようにするといいでしょ。

以上、集中力を鍛える2つの方法を紹介しました。「姿勢」に気をつけることと生活の中で「習慣化」すること。明日からでも意識して取り組んでいっていただければと思います。

参考文献：メンタリスト DaiGo 著『自分を操る超集中力』

アクティブ・ラーニングのすすめ

① 社会問題から将来を考える

10月25日、11月1日の『進路の探求』では「社会問題から将来を考える」と題し、生徒自身が普通の授業以上に、活発に意見を出し合い、発表するという取り組みをしました。

勉強は一人机に向かい独力で取り組む面と、クラス・学年の仲間が相談し、討議し、互いを尊重する面の両方が必要です。この二つを融合させたものをアクティブ・ラーニングと言います。将来の進路選択や、更に長い生涯を前向きに生きていくための自信や行動力を身に付けるための学習方法です。

この2時間で、社会の矛盾や改善すべきことを学びました。しかも、これらは皆さん自身の身近に存在し、大人や役人だけが改善・解決することではないと解ったはずで。例えば、[福祉]とは「社会的弱者を救うこと」ではなく、「既に幸福が満たされていること」だという真実を初めて知った生徒も多いでしょう。この意味では学校には、既に安心して学習活動が出来る環境が整っているということが理解できます。学校の福祉を維持し、更に改善する行動力を身に付けてください。皆さんが社会へ出た時に、信頼され役立つ人材になる学習です。

そのためには、まず学校のルールを尊重し、授業に真摯に取り組む、自分も他人も向上できる教室を作ることが皆さんの第一の責務です。どう行動するべきか、一人で深く考え、友達とも話し合ってください。それが正しいものなら、すぐに行動に移す。この繰り返しが広い意味での学習であり、再度述べますが、皆さんが長い将来をよりよく生きる力を築くものなのです。

その練習としてのアクティブ・ラーニングが今後も続きます。自分の可能性を広げるために積極的に取り組んでください。

② ディベートを学ぼう

11月半ばより「ディベート」に取り組みます。これは、ある公的な論題について異なる立場に分かれ、その是非を議論する知的ゲームです。すぐには解決が出来ないことや、明瞭に正解が出せない社会問題について、あえて「肯定」「否定」の意見を闘わせませす。論理的に考える習慣を自身の中に育てよう。

ここで育てたいものは、情報を収集し精選する力、協力してその根拠を述べる力、相手の意見をしっかり聞く力などです。ディベートを通して上記のように成長してください。



協力し社会に目を向ける力をつける

2学期の行事を振り返る

過日、秋の京都を訪れました。班別行動により友人間の親睦を深めること、日本の伝統文化に触れ興味関心を高めること、大学訪問により進路意識を高めることを目標としました。皆さんは、班ごとに計画を立て清水寺や平安神宮など歴史的建造物を訪れ、写真の世界ではなく、実際の古都の歴史や伝統を体で感じ、生き活きと心を動かした事でしょう。

通過点とした京都大学の伝統ある広大な学舎は、高校とは異なる環境で、名所・旧跡と同様、五感で感じ自らの進路を考える機会となりました。今回の遠足を機に、感受性を高め、今後の進路に向けて学校生活を充実させてもらいたいものです。



京都遠足の様子

また、10月末に第2回目の実力テストが行われました。皆さんが健康に留意し、積極的に真剣に取り組んだ甲斐もあって、試験後すぐに「解答・解説」を返却することができました。

もう答え合わせはしましたか？自分の得意・不得意は把握できましたか？将来の希望を実現させるためには、まず自分の到達度を知ることが一番大切です。そこから、誰のものでもない、自分だけの学習方法を確立する工夫が生まれます。

模試の問題冊子・解答解説は皆さんの勉強道具として、きつと役に立ちます。ある統計によると、高校卒業後に希望していた結果を得た生徒の大多数は、「授業を大切にしている」「実力テストの復習をしている」と回答しています。「遅くまで起きて勉強している・塾へ行っている」は、想像以上に僅かです。

無理をしても長続きはしません。長く続けられる勉強法を、自分自身で考え、実践してください。

11月の予定

11月	7	月	公開授業 ～18日
	12	土	オープンハイスクール
	17	木	芸術鑑賞（オーケストラと和楽器のコラボレーション）
	24	木	ボランティア清掃（雨天中止）

2 学期も半ばを過ぎました。授業の 50 分に集中する。提出物は期日を守り必ず提出する。当然のことを疎かにしないようにしましょう。