

集中力をアップさせる秘訣



適度な運動やヨガの呼吸法などをすると集中力が高まります。

集中力が続かない。家庭教師として生徒を見ていての悩みでもありますし、自分自身の悩みであることも多いと思います。今回は、集中力の高め方を紹介したいと思います。

1. 適度な運動をする

脳は、運動に使用する時と勉強に使用する時とでは使用される領域が違います。そのため、適度な運動をしている時は勉強に使用する時の脳がお休み状態になります。その結果、集中力が回復します。10分～20分程度のジョギングや散歩がオススメです。

2. 音楽をかける

クラシックやJAZZなどの歌詞がない音楽を流すと脳がリラックスでき、集中しやすくなります。かかっている音楽が気にならなくなっていたら集中できていた証拠です。軍艦マーチやトルコ行進曲などのアップテンポの曲だと元気にもなって、さらによい効果が期待できます。

3. 呼吸を整える

腹式呼吸でお腹を動かしながら息をはき出すことを10回以上繰り返し、その後、息を止め苦しくなったら10秒～20秒我慢します。酸素の飢餓状態を作り出すことで、集中力が増すそうです。酸素の飢餓状態を作るといことがポイントです。実際、私もやってみたところ、効果を実感できました。

4. 自分に褒美を与える

「ココまで頑張ったらチョコを食べられる」や「10問解いたら5分休む」というように、区切りを作って、それを達成できたら自分に褒美を与えるようにすると集中力がアップします。家庭教師で取り入れる場合は、このやり方が一番効果的です。ストップウォッチで時間を計ったり、ご褒美シールをノートに貼ってあげたりすると楽しく勉強ができて、かつ、集中力を向上させることもできます。

春になり暖かい陽気が集中を妨げることもあると思いますが、集中力が切れてきたと感じたら、是非、これらの集中法を試してみてください。

指導手帳をもっとうまく使いこなす術

指導前に、指導終了時の生徒の姿を想像してみてください。目をつぶって、しっかりと。その姿になるために何をすべきかを書き込むのが「指導方針（指導したいこと）」欄です。夢や目標を毎日イメージして文字に書いていた人と夢や目標もなく毎日を過ごしていた人とは年収で10倍以上の差が開くそうです。このことと指導終了時の生徒の姿を想像することとは相通ずることもあります。是非、指導終了時の生徒の姿を想像してから指導の準備をしてみてください。

ケースメソッド・人のアイデアは役に立つ！

先生から頂いた改善点を元にケースを作成し、そのケースに対する対応策を頂いた改善策をベースに作成しました。そのため、複数の先生の意見が1つのケースとしてまとめられていることをご了承ください。

各ケースに対する対応策は、担当教師のつぶやきとして記載しました。他の先生が実践している対応策です。同じような改善点を抱えている先生は、是非自分に置き換えて、その対応策を実践してみてください。

ケース1.

ケアレスミスが多い。

(ケースモデル提供: 先生、先生、先生、先生、先生 ★ありがとうございます)

担当の先生のおつぶやき(対応策):

問題文をあんまり読んでいないなあ。まあ、読めと言ったところでなかなか大事なところには気づいてくれないんだけどね。こういう子への対応策は、まず問題文で大切だと思うところに線を引かせることだ。そうすれば、この子が何を考えているかが見えてくるし、大切なことを見落とすことも少なくなるだろう。あと、この子のケアレスミスにはパターンがあるんだよな。ケアレスミスチェックシートを作って、ケアレスミスをする度に項目を増やしていこう。同じミスをしたら、正の字でチェックしていこう。そうすれば、意識も高まるはずだ。

ケース2.

英単語の暗記が苦手

(ケースモデル提供: 先生、先生、先生、先生 ★ありがとうございます)

担当の先生のおつぶやき(対応策):

英単語が覚えられない。頑張ってるみたいだから、余計にかわいそうに感じる。まずは、自分が高校時代に教わったり、実践したりした単語暗記方法をまず紹介してみよう。disが頭についていたら否定語だとか、enterを名詞化すればentranceで似ているとかそういう法則について話してみよう。また、英単語を暗記する時には、書くだけではなく声に出すことも大切だな。単語を声に出して、書きながら覚えるようにすればもっと効率が良くなるはずだから、このやり方も提案してみよう。そして、最後は小テストで毎回定着度を確認しよう。

指導手帳ベストプラクティスの紹介

事例紹介: 先生の手帳

今回もたくさん先生の先生に指導手帳を提出していただきました。いつもありがとうございます。今回より新しい指導手帳で指導してくれている先生からも手帳のコピーが届くようになりました。新しい手帳にもしっかりと記述がしてあって、大変うれしく感じました。本当にありがとうございます。

今回は、先生の手帳を紹介します。生徒と本気で向かい合おうという意志が手帳からもよく伝わってきます。熱い思いを生徒にぶつけて、すばらしい師弟関係を築いていって欲しいと思いました。