

変わらない。だから、少しずつ休憩をしながらする勉強が一番集中でき、効率が良いと思う。学校では、授業と授業の間に5分休憩はあるが、朝から1日、学校で勉強をしていると、午後の授業で疲れて眠くなってしまふ生徒が多い傾向がある。それは、家に帰って夜遅くまで勉強した日や、朝早く起きて勉強した日、または習い事で遅くなった日など、睡眠時間が少ない日によくあることだと思う。実際、私もそういう日がある。

◇集中力を高める方法は、他にもあると思うので、さらに考えてより良い勉強ができればいいと思う。工夫すれば、やる気も出て集中力もアップするだろう。

効率良い勉強へ 十数分の睡眠を

◇人は基本的に集中できる時間が90分といわれている。それは、大人でも子どもでも

◇そこで、生徒たちの集中力を高め、少しでも疲れを取り、効率良く勉強するために、十数分間、寝る時間を取り入れたらいいと思う。そうすることで疲れが取れて、また授業に取り組もうという意欲も

(山梨英和 3年・網野り)