

3年 進路通信 1.01 倍

宇部市立厚東川中学校 第3学年 第22号 令和6年10月18日



ポモドーロテクニック ～集中を持続させるために～

大学生の時に初めて研究論文を読んで、多くの興味深い研究があり面白いなと感じたのをきっかけに様々な分野の研究を見るようになりました。その中でみなさんにも伝えられるものがないかと思い、『学習』についての研究を見ました。

東京大学の研究でこのような研究がありました。1時間を通して学習する「60分学習グループ」と休憩を挟んで45分を3回に分けて学習する「15分×3学習グループ」を比較した実験です。すると、後者の方が1週間後のテストの上昇スコアが17.2%も高くなったことが分かりました。休憩をとって、学習時間が短いのににもかかわらず、休憩を挟んだ方が、遥かに成果が上がるというものです。

そこで、集中を持続させる学習の時間管理法として、『ポモドーロテクニック』という方法を紹介します。タイマーを準備し、25分に設定します。タイマーが鳴るまで1つの教科に集中して取り組みます。そして、タイマーが鳴ったら、作業途中でも中断し、5分間の小休憩を取ります。この25分の学習と5分の休憩を4回繰り返したら、15分～30分の長休憩を取ります。これで2時間が経過するので、このときに長めの休憩をとってリフレッシュしましょう。この方法で重要なのが、タイマーが鳴ったら学習も休憩も必ず中断して切り替えをすることです。もどかしいかもしれませんが、タイマーが鳴ったら作業を必ず中断してください。これは、作業を途中で中断した方が、キリの良いところで中断するよりも強い印象として残すことができる『ツァイガルニク効果』という人間の心理を利用できるからです。学習の時間は確保しているけど、頭に残らない、集中が続かない、という人は試してみてください。

※勉強の計画は、**予定学習時間で終わらない量**を準備してください。早く終わって何をするか考える時間ができると、休憩時間が長くなって、学習を再開しづらくなってしまいます。

入試説明会、募集要項、パンフレットについて

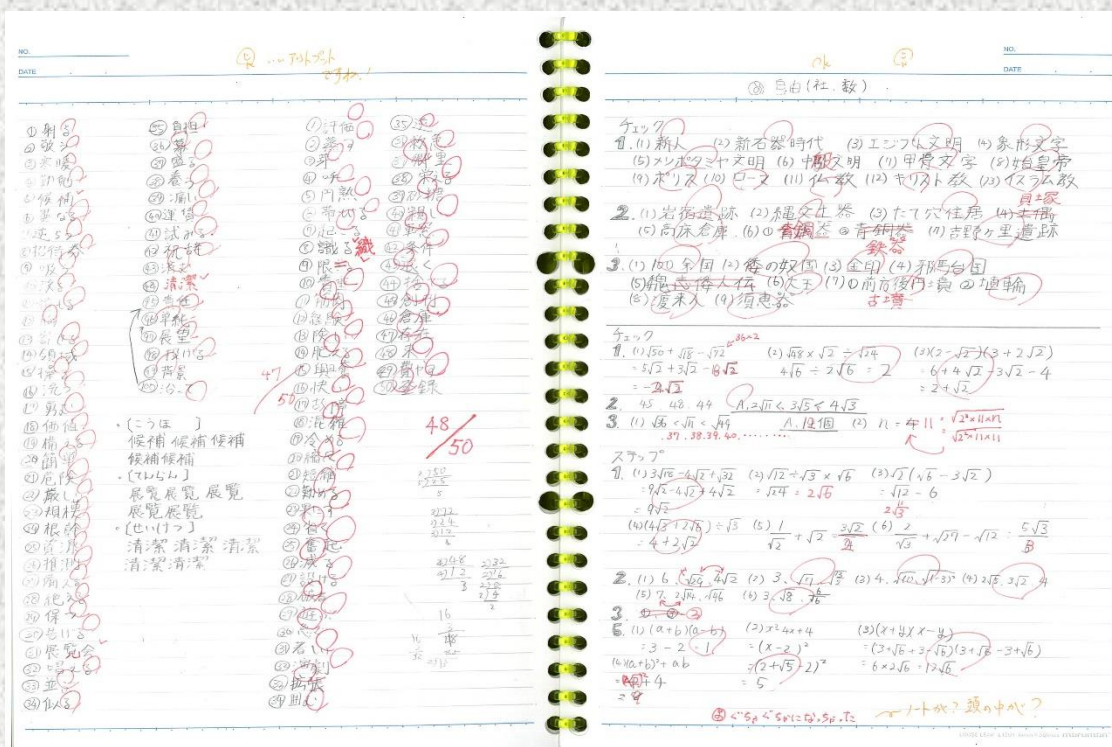
資料名（学校名）	内容	備考	申込締切日
山口県桜ヶ丘高等学校 ①入試相談会 （8日間開催 詳細は資料参照） ②募集要項 推薦（1/10 金） 一般（1/23 木）	①学校紹介、入試説明、個別相談 ②入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。①の案内は生徒にも配布しています。 ・①の申込および参加は、各自でお願いします。 ②WEB出願になります。	①締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。 ②推薦 12/17（火） 正午まで 一般 1/15（水） 正午まで
大島商船高等専門学校 第3回 オープンスクール& 商船祭（自由参加） （11/2 土）	・掲示資料参照	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込は不要です。 参加は、各自でお願いします。	なし

宇部工業高等専門学校 公開講座 (11/16 土)	・プログラミングの体験 (受講料 ¥2,700-がかかります。)	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	10/31 (木)
梅光学院高等学校 受験講習会 (11/2 土)	・ソルフェージュ & 体験レッスン (ピアノ、声楽、フルート、トランペット、ヴァイオリン)	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。
下関短期大学付属高等学校 募集要項 推薦 (1/15 水) 一般 (2/4 水)	・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・出願は学校がまとめて行います。資料が必要な場合は、担任までお知らせください。	推薦 1/8 (水) 一般 1/28 (火)
慶進高等学校 募集要項 推薦 (1/7 火) 一般 (1/23 木)	・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は進路説明会で配布します。 ・WEB 出願になります。	推薦 12/23 (月) ~ 12/24 (火) 17:00 まで 一般 1/16 (木) ~ 1/17 (金) 17:00 まで

※ HP にも進路通信をアップロードしています。

自主学習ノートのよい取組

みなさんの自主学習ノートを見ていて、気づいたことがあります。それは、**問題を解く数が少し少ない**ということです。自分に合った勉強法は人それぞれかもしれませんが、問題を解いていくこと、強くおすすめします。私が本を読み始めたこの5年間で、読んだ本（後ろの棚に置いてあります。）の中に勉強に生かせることがあったので次号で紹介します。私も資格取得のための試験などで実践してみて効果があると実感したものです。下のノートは、よい取組例です。参考にしてみてください



↑ 厚東川中学校 HP