

誰でも集中力が上

がる魔法の

マニュアル

はいどうも！ケイトです！

感想を送っていただきありがとうございます！

だれでも集中力が上がる魔法のマニュアルを読んで実践し、心地の良く勉強を進めていって下さい！

モチベーション、やる気、集中力は似ていて違う物

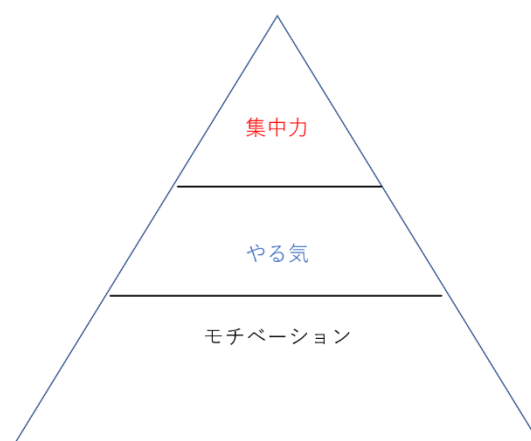


勉強に集中したい、でも集中力が続かない．．．

学校の先生に聞いても「モチベーションをもっと高めろ」とか「気合いがないんだろ」とか「やる気無いのか」とか言われて答えが見つからないことってありますよね。

でも大丈夫。集中力、モチベーション、やる気は似ていて別物なのです。

基本的な考え方としては、モチベーションはすべての土台、やる気はその上に乗っていて、一番上に集中力が乗っているのです。モチベーションとやる気があって初めて集中力が成り立ちます。



ということで、モチベーションを高めるには、モチベーションを高めるテクニック、やる気を高めるには、やる気を高めるテクニック、そして、集中力を高めるには、集中力を高めるテクニックを使う必要があります。

それぞれ別の対策が必要になるわけです。

つまりモチベーションとやる気があっても、集中力がないという現象は起こります。

しかし、対策の仕方が分かれば、もう悩まなくて良いのです。悩むのは終わりです。

モチベーションの高め方

モチベーションとは、**物事の動機付け**のことです。動機や意欲になる刺激や熱意をさします。

モチベーションを作るには、なぜそれをするのかという目的作りが鍵になってきます。

受験におけるモチベーションは**志望校に行きたい**という気持ちです。つまり、本当に行きたい志望校があれば、「志望校に行く」ために勉強をしようと心に決めた状態ですので、モチベーションは完成しています。

まずは、今の志望校は本当に行きたいのか？と自問自答してみてください。

やる気の高め方

やる気とは、**物事を達成しようとする積極的な気持ち**のことです。要はテンションのことですよね。

やる気は**勉強を始める直前**に効果を発揮します。つまり、やる気の出し方を知っていれば、机に向かうのは苦ではなくなるということです。

それではいくつか紹介していくので、好きな物を試してみてください。

合格体験記を読む

合格体験記は情報の宝庫です。モチベーションも高まりますし、読んでいるうちに「うおー！」とやる気が出て、机に向かうことができます。

好きな音楽を勉強を始める前にだけ流す

「パブロフの犬」はご存知でしょうか。ベルを鳴らした後に犬にご飯をあげるということを繰り返した結果、ベルをならしただけでよだれを垂らすようになった、というものです。**条件反射**という心理の一つですね。

これを応用します。**好きな曲を勉強を始める前に流すのです**。好きな曲なのでテンションもあがり、机に向かいやすくなりますし、繰り返しているうちに、勉強を始める合図として自分に染みついてきます。オススメです。

軽い運動をする

軽めの運動は脳の「やる気」や「意欲」の中核をなす「**線条体**」を刺激します。科学的にやる気が出ることが証明されているのです。

オススメは有酸素運動です。ちょっとした散歩や、足踏み、好きな音楽に合わせて踊ってもいいです。そのままのテンションで机に向かいだすことができますよ。

超ハードルの低いことを紙に書く

Youtube の沼にはまってなかなか抜け出せず、自己嫌悪に陥ったときにオススメです。

「めっちゃ時間使っちゃった。どうしよ。今日はもういいかな。」と諦める前に、紙に超ハードルの低いことを3つ書きましょう。

例えば「英語の音読 30 秒」「数学の参考書を開く」「ナビゲーター世界史を本棚から取り出す」。こんな感じ。超イージーでしょ。

やり終わったら、終わった物を線で消して、全部終わらした頃には机に向かえています。だまされたとおもってやってみて下さい。

ペンでなにか紙に書く

これも勉強モードになかなか切り替えできないときにおすすめです。紙とペンを用意して、書くだけ。

「あ〜苦手な数学やらなきゃな」と思っているから、重い腰が上がらないのです。だから心理的なハードルをまずは下げます。

「なんか書いてみよ」だったら、机に向かえますよね。

また、なにか書いている状態って勉強している状態に近いんですよね。

だから、書いていうちに、精神が落ち着いてきて徐々に勉強モードに切り替わってきます。そしてすっきりした状態で勉強を始められますので、すごくオススメです。お試しあれ。

集中力を高めるテクニック

集中力とはある物事に気持ちや注意を集中させる能力ですね。モチベーションとやる気が整ったら、色々なテクニックを駆使して集中力をあげていくのみです。それではいきましょう。

机の上はきれいですか？

机の上は何も置かないようにしましょう。人って物の気配に無意識に反応してしまっています。段ボールに机の上にあるものを入れて、見えないところにおきましょう。机の上には、使う参考書と筆記用具のみです。これはすぐに効果がでるので、オススメです。

ポロモードロテクニック

起業家かつ、作家のフランチェスコシリロ氏によって発明された、集中力があり、生産性もアップするという、必殺テクニックがあります。

それがポモドーロテクニック。

時間はタイマーでセットして、タイマーが鳴ったら、どれだけ作業が中途半端でも休憩するというテクニックなんです。

作業が中途半端だと気になって気になってしょうがない、これをツァイガルニク効果といいます。

勉強に戻りやすくもなりますし、休憩中にも脳は答えを探し続けるので、解法が思いついたりもします。

また、勉強をし始めて、5分ぐらいは集中できますよね？1分後にドラマ見始める人はいないでしょう。また、夏休みの終わりがけ、課題が終わっていないと、必死でやったりしますよね？とんでもない集中力で。

なぜなら夏休みが終わってしまうから。締め切りがきてしまうからですよね。

彼の言葉ではそれらを初頭努力、終末努力と言いますが、**要するに最初と最後は集中できるということです。**

ということは？だらけてしまうのは、いつかというと、中間あたりですよね。

それなら「最初」と「最後」を増やし、中間をなるべく短くすれば集中できるのでは？

30 分以内なら、何分でもオッケーです。タイマーをセットして、タイマーがなったら、強制的に勉強を中断します。

なぜ 30 分かというと、30 分以上椅子に座っていると体に悪影響だからです。

そして、人間の集中力は長く続かないからです。

何分でも OK という点がかなり良くて、25 分が心理的に重い時は、15 分とか 10 分とかにしても良いのです。

休憩も 5 分以内で、勉強時間に合わせて変えて OK。休憩タイムも短くしたり、長くしたりできます。

また、勉強を開始して 80 分～180 分ほどたったら、**20 分以内の休憩**をとって見て下さい。

自己暗示で集中力アップ

また、このテクニックの効果をより発揮させるために、言い聞かせるという方法があります。

集中力を司る前頭前野は、自分の意志も司るのです。

効果は短いですが、「よし、この 20 分で 3 問終わらせるぞ」といってタイマーを押すと、ものすごく集中できます。

毎回タイマーを押す前や、タイマーになる 5 分前など、こまめにやると効果的です。

終わらせたい！という焦りを利用するので目標設定をすると俄然集中できるという訳です。

椅子にはこだわろう

勉強の必需品である椅子にはこだわしましょう。

椅子は自分と接している時間が長いので、絶対に良い物を使った方が良いでしょう。

私は肘掛けのある 6 万円の椅子を使っていて、ものすごく座り心地がよく、集中できます。肘掛けは肩の負担を減らしてくれるのであった方がいいですよ。

学校の板みたいな椅子では、全然集中できません。あんな椅子に座らせるなんてもう拷問です。

また、良い椅子に座ると、姿勢も良くなります。勉強時の際の姿勢も集中に影響するのです。良い姿勢を保つと自信が高まるという実験データがあり、自信があれば集中もできますよね。

ぜひお気に入りの椅子を探してみてください。

休憩術

5 分以内の休憩時間も集中力に影響します。

集中力は休憩力ともいえます。

勉強に戻れなくてやる気が落ちちゃったという経験は誰もがしているはずで
す。つまり、休憩の仕方でもパフォーマンスが変わってくると言っても過言では
ありません。

休憩といったら、ソファにゆったり座って、紅茶でも飲むイメージでしょう
が、これだと勉強に戻る可能性が低いんです。

じゃあどうしたらいいかというと、二つの基本的な方法があります。

「仮眠」と「運動」です。

まず「仮眠」。

実は視覚から脳が感知する映像データは容量とても重い、という研究結果が
あるんです。スマホとかでも動画って容量でかいですもんね。

視覚を使うと脳が疲れる、それならば、目を休めれば、脳も休まるという公式ができます。ということで、休憩時間になったら、ヨコになって目をつむってみて下さい。意外にリフレッシュできて驚きますよ。

次に「運動」。運動がやる気を起こさせるということをお話ししましたが、休憩時間にもうってつけです。部屋の中を歩き回ってみたり、踊ってみたり、なんでもいいので体を動かしてみてください。

集中力を高めるためのチェックリスト

なにが集中力をそいでいるのかを知ると、集中の仕方が分かっていきます。集中できない時は確認して下さい。セルフチェックできるようになると、集中力の戻し方が分かって、効率も良くなりますよ。

自分の性格も加味して、オリジナルのチェックリストを作ってみて下さい。

	睡眠がとれているか
	集中力をそぐものを食べていないか
	運動不足では無いか
	部屋は快適か
	勉強や環境に飽きていないか 水分は足りているか
	モチベーションがぐらついていないか
	ストレスをためすぎていないか
	計画はちゃんとつくられているか

計画は絶対作ろう

社会心理学者のペーター・ゴルヴィッツァーの研究です。

学生を集め、休暇中にエッセイを書くように依頼しました。そして、半分の学生には、エッセイを書く「時間」と「場所」を決めてもらいました。

その結果、計画をしなかった学生で実際にエッセイを書いたのはたったの3割、一方で計画をした学生でエッセイを書いたのはなんと7割だったのです。

つまり、「いつ」「どこで」「何を」を決めるだけで、達成率が圧倒的に高まるのです。

しかも、決めてしまえばいちいち考えなくて良いので、余計なエネルギーを使わなくてすむのです。

【ケイトの例】

・毎日読みたい本があったが、なかなか読めずに困っていた。しかし、湯船に浸かっているときに読むと決めたら、読めるようになった。

・ランニングを毎日したかったが、なかなかできずにいた。しかし、朝起きた後すぐ外にでると決めたら、毎日できるようになった。

これはとても効果があるのでぜひ実践してみてくださいと思います。

残り時間とやるべきことをチェック

「集中できる」と「作業レベル」は比例しません。ですので、常に今日の残り時間と残りのタスクをチェックして下さい。

今日絶対にやらなければならないことはなんだろうということを常に考えて、勉強を進めないと、苦手なタスク取り残され、結局毎日同じ勉強をしているという状態に陥ります。

終了時刻は設定しよう

勉強を終える時間は必ず設定して下さい。そうしないと、ダラダラと勉強してしまい、かつ予定も終わりません。

時間がありすぎると、作業が全然進まないことってありますよね。しかし、これはだれでも同じなんです。この法則を「**パーキンソンの法則**」と言います。

「仕事量は完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する」というものです。

つまり勉強の終了時間をきめずに勉強したときと、時間を決めて勉強したときの勉強量はそこまで大きく変わらないのです。

というわけで、終了時刻をしっかり設定しましょう。また、1時間前にアラームを鳴らしたりすると、ラストスパートモードに切り替えることができ、より効果的ですよ。

ピリオダイゼーション

区切りごとに目標を設定するというのがピリオダイゼーション。これを1日の勉強に応用しましょう。

私は9時、12時、15時、18時、21時に区切り、勉強は絶対21時までに終わるという風にしています。

1日に複数締め切りがあることで、効率がめちゃくちゃ高まります。ぜひ試してみてください。

参考

中西信博「短時間きざみ勉強法 完全マスタープログラム」早稲田集中力研究

会