

こころ

文責: 石井 - 義 (2-5)

全校のみなさん こんにちは。2年副学年委員長の石井です。今日僕は集中カートの話をしたいと思っています。みなさんが連続集中できる時間は約50分だそうです。2時間、3時間集中を保つための時間、間には5〜10分ほどの休憩をはさなくてはならなくて、そしてその約50分の間に高いレベルの集中は1分程度一度落ちてまた15分集中という周期をくり返しているそうです。しかしスポーツなどと言うと集中も一度入った時に何かのプレーで集中がとめたりするとプレーが雑になる。テンポといってしまう事があります。ですが集中をいよとして15分の波が来て高いレベルの集中ができるようになるそうです。他に集中力を高められる事もできます。例えばヨガやタン、糖分を補給したり、これからやる行動を声に出す(アウトロウ)集中力が高められます。ぜひ対策し、今向き合うべきことを最善の形で取り組めるよう模索してみてください。3月からの土日は、12年生が定期テスト、3年生は公立入試のラストスパートとなります。それぞれが尽くせる努力を尽くし、自分が納得できる当日を迎えられたいと思います。