

集中力を高めよう！

通級指導教室



メニュー

- 1 集中力が続かないのは、なぜ？～原因と対策
- 2 こうやって高めよう その1
こうやって高めよう その2
- 3 やってみよう 「カードさがし」
やってみよう 「トランプわけっこ」
- 4 大切なこと

1 集中力が続かないのは、なぜ？ ～原因と対策

集中力が続かないのは、なぜ？～原因と対策

まわりに気になるものがある

原因 見ると気になる

対策 見えないところにしまう、布をかける



うるさくて集中できない

原因 聞こえると気になる

対策 静かなところに行く、耳栓やイヤホンをする
テレビやゲームを消す



集中力が続かないのは、なぜ？～原因と対策

ほかのことを考えてしまう

原因 今やることを忘れる

対策 やることを書いておく、タイマーをかける

すぐにあきてしまう

原因 集中する時間が短い

対策 取り組む時間を短くする、量をへらす



集中力が続かないのは、なぜ？～原因と対策

わからない、できない

原因

課題が難しい、難しいと思い込む

対策

順番にこだわらない、わかるものだけ、できるところからやる。

そもそもやりたくない

原因

やらされることに興味がもてない

対策

始める時間を決める、3分だけやる。



2 こうやって高めよう

こうやって高めていこう！その1

短い時間から少しずつ長い時間へ

れい

10秒→20秒→30秒

1分→1分30秒→2分

5分→7分→10分

コツ

できなかつたら、時間を短くする

できたら、時間をほんの少し長くする

ちょっとがんばってできたところでやめる



こうやって高めていこう！ その2

1つのことからいくつかのことへ

れい

1つを見つける→2つを見つける
半分に分ける→4つに分ける
1つだけ書く→書けるだけ書く

コツ

かんたんにできることから始める
短い時間で終わりにする



3 やってみよう

やってみよう 「カードさがし」

ねらい いまやることだけに集中する

用意するもの

トランプ1セット(カルタでもOK)
タイマー(あれば)



やり方

- ① トランプをよく切る
- ② さがすカードを決める
- ③ できるだけ早くカードをさがし出す
(タイマーで時間をはかる)



やってみよう 「カードさがし」

コツ

・見つけ方を工夫しよう

(全部広げる、1枚ずつ見る、手にもって広げる等)

・だまってやって、

見つけたら声を出そう

・できたところで終わりにしよう



レベル

レベル1 トランプは15枚まで、見つけるカードは1枚まで

レベル2 トランプは30枚まで、見つけるカードは2枚まで

レベル3 トランプは全部、見つけるカードは3枚以上

(レベルは自分に合わせていろいろかえてみてね)



やってみよう 「トランプわけっこ」

ねらい

やり終えるまで集中を続ける

用意するもの

トランプ1セット(ジョーカーはのぞく)

タイマー(あれば)

やり方

- ① トランプをよく切る
- ② わけかたを決める
- ③ なるべく早くトランプをわける
(タイマーで時間をはかる)



やってみよう 「トランプわけっこ」

コツ

- ・わけ方を工夫しよう

(1枚ずつ分ける、広げて分ける、場所を決めて分ける等)

- ・時間をはかって記録をのばしていこう
- ・取り組む時間やトランプの量を変えてみよう

レベル

レベル1 赤と黒にわけると

レベル2 マークごとに4つにわけると

レベル3 数字ごとに13にわけると

(ほかの分け方も試してみてくださいね)



4 大切なこと

大切なこと

- 楽しみながら、やってみよう
- ムリせず少しずつ、練習していこう
- 「集中できたこと」を、ふやしていこう
- 自分に合ったやり方を、見つけていこう



集中力を高めて、
勉強や運動がもっとできるようになろう！

