

大久保中学校のまなびのめあて

わからぬままにしないで

考え方・調べよう・聞いてみよう

今月のお役立ち情報

マーカー引くだけで**集中力UPする！？**

じつは集中力と眼球には密接な関係があります。

そのため、文章を目で追って、マーカーを引くことで集中力は高まるのです！！

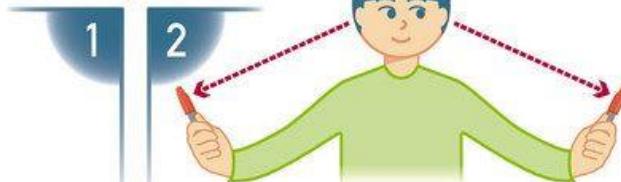
勉強中に気になって仕方ないものはありますよね。

そんな時に、眼球運動をして集中力を高めてみましょう。

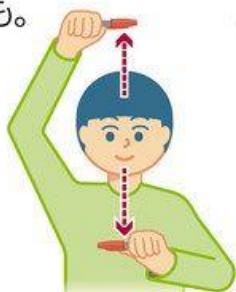
**ペンを持って行う
基本のトレーニング**



顔の前で円を描くように動かし、目で追う。一周約10秒。反対回りも。



両腕を斜め前に伸ばし、ペンを1秒ごとに交互に見る。往復5回。



ペンを床と平行に上下に持ち、1秒ごとに交互に見る。往復5回。



腕を前に伸ばした位置から、眉間にゆっくり近づける。ペン先を見続け、最後は寄り目を5秒保つ。

文章を目で追いながら重要なところに
ラインマーカーで線をひくと「見る」ことで「集中する」が高まるんだって!!

- ▶頭は動かさず目だけを動かす
- ▶数分でも毎日続けるのが良い
- ▶難しい子は、大人がペンを動かしてあげる
- ▶大人にも有効

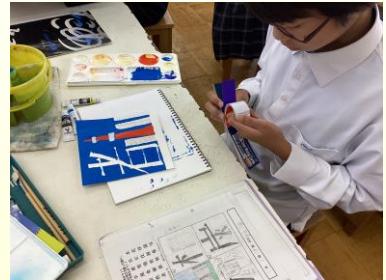
みんなの授業の様子

Q、あなたは、わからぬことがあつたら、どうする??

iPadで調べる



教科書や資料集を見る



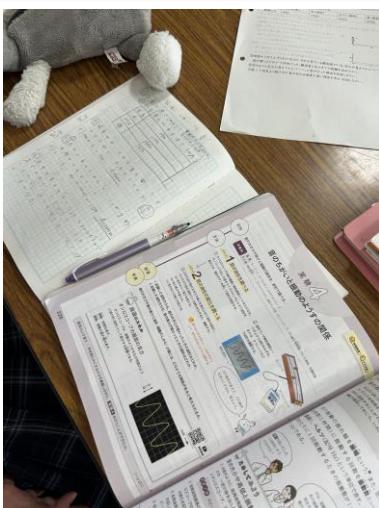
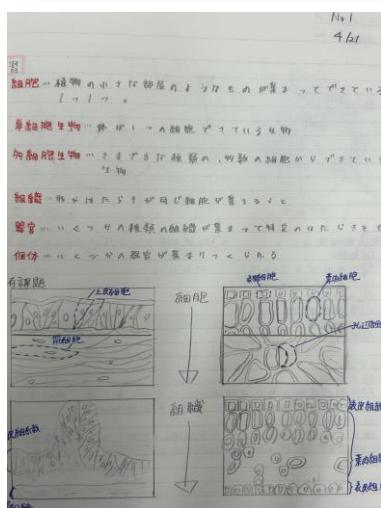
先生に聞く

何もしない

友達に聞く



自分に合った方法で、わからぬままに
しない方法を見つけよう!!



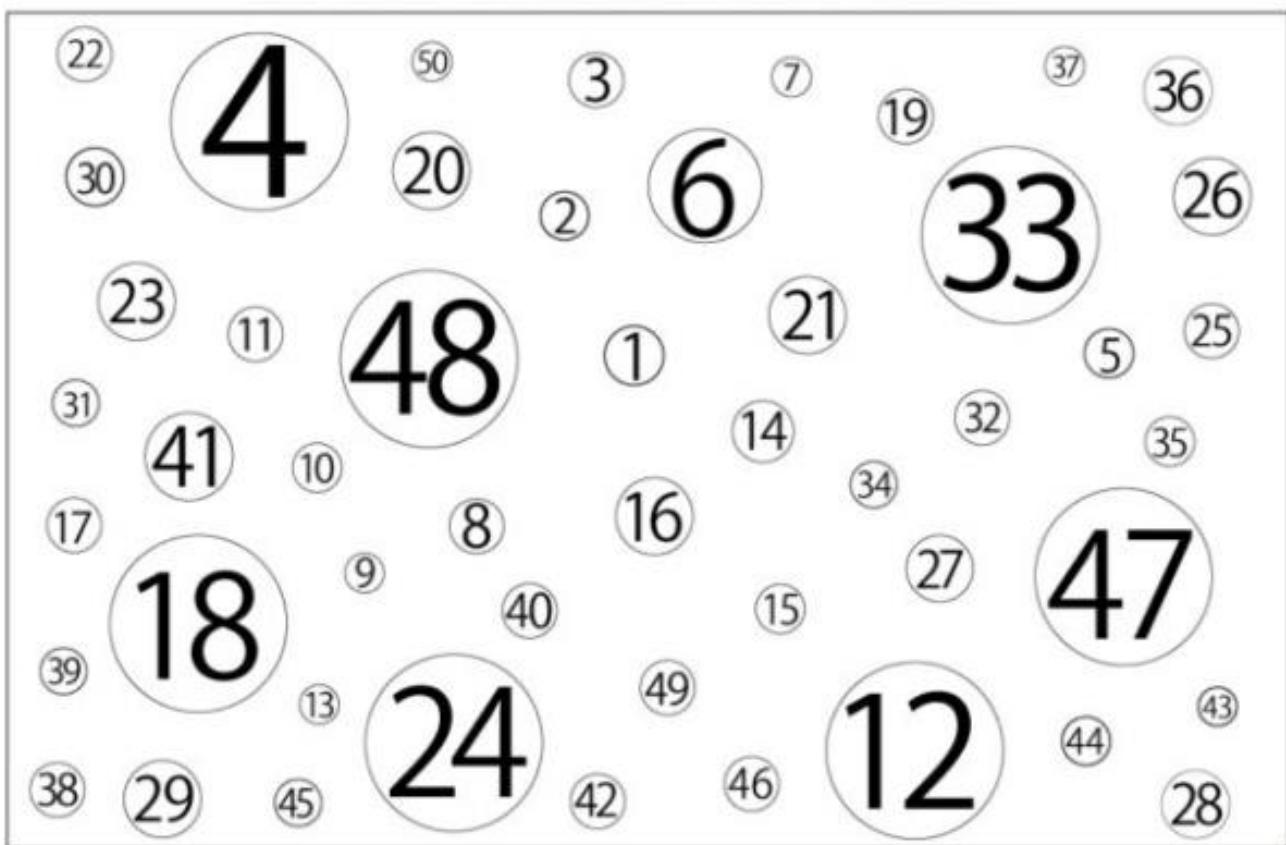
色数は少なくしてはっきり書い
ているので、見やすくまとめて
いるね

教科書に書かれた情報を見な
がら、正解を確認しています

2クラス合同で理科の授業を実施。話し合つたり、教えあつたり、協力したり、わからぬま
まにしないでみんなで考える雰囲気になつてい
ましたね

ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 初級)

数字さがし～丸に入る数字50を追ってみよう～



ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 上級)

～数字とアルファベットを交互にさがそう～

