



大久保中学校のまなびのめあて

❀ わからないままにしないで

考えよう・調べよう・聞いてみよう



今月のお役立ち情報

冬休み：集中力を持続させる “15分勉強法”

集中した状態を保てるのは10～15分ほどと言われています。勉強をダラダラしても、全然集中できていないなあということは、よくありますよね。集中して勉強するには、最初の15分「集中への入り口」をパターン化させると、効果的に脳に刺激が与えられるといわれています。

そこでおすすめの「集中への入り口」を紹介します。

5・3・8呼吸法

座った状態で、まずは肩をギュッと上げて、ストンと脱力

膝の上に両手を置き、手のひらを上に向ける

軽く目を閉じ、鼻で5秒間、大きく息を吸い込む

つぎに3秒間、息を止めます。

イヤな気持ちや体の中の汚れた空気を吐き出すイメージで

口から8秒かけてゆっくり吐き出しましょう。

★これを3回ほど繰り返してください。



5文字だけ1文字1秒集中法

文章を読むときに、はじめの5文字だけ1文字ずつゆっくり読みます。

1文字1秒くらい文字にピントを合わせ、視線を固定させることがポイントです

目を閉じて、3つの音探し集中法

「まず、目を閉じて。」

目を閉じたら、聞こえる音を3つ探してみてください。」

「車の通る音」「エアコンの音」「すごく遠くで人の笑い声」などと3つの音を見つけられたら、ゆっくりそのまま勉強に入れば、その集中状態を勉強に向けることができますよ。

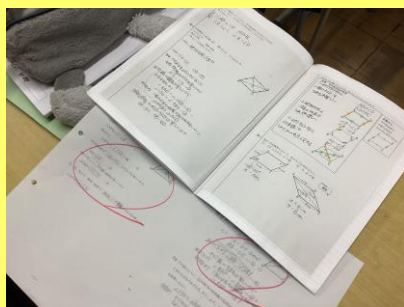
レベルアップ

★ 最も深く集中力を 持続できる時間	15分	休憩	15分	休憩	15分
本来の能力を発揮 できる限界の時間	45分	休憩	45分		
人が集中を保てる 限界の時間	90分				

みんなの授業の様子

「考える」(自分の意見を表現する)をしているみんなの様子

数学:証明の方法を自分のペースで考える



音楽:オペラでどんな感情を表しているかを考える



巻き舌難しい。

「怒っている声色が表現されている」

国語:詩の中に登場するのは、なぜ「林檎」なのか考える



林檎と初恋の共通点

色の変化 (淡い色⇒真っ赤)

味 (甘酸っぱい) など

美術:画用紙8色から、どれが合うかを考える



自分に合った方法で、わからないままに
しない方法を見つけよう!!

11月28日

「令和7年度スクールエンパワメント推進授業 学校公開」の様子

この日は、府内のたくさんの先生方が大中学生の普段の授業の様子を見に来られました。

自ら学ぼうとする前向きな姿勢が印象的で感動しましたというお声もたくさんいただきました。

先生たちもみんなの学びを深めるために授業の内容の工夫に取り組んできました。

これからも、わからないことをそのままにせず考えたり・調べたり・聞いたりして、自分の学びを
どんどん深めていきましょう！！



OKUBO Sharing

