

【永久保存版！】

家で勉強に集中する方法「短時間きざみ勉強法」まとめシート

<世間に蔓延している集中力の数々の誤解>

- 誤解 1 「集中力が続かないのは意志（忍耐力）が弱いから」
- 誤解 2 「机に向かったら最低 1 時間くらいは集中すべき」
- 誤解 3 「人間の集中力が持続する時間は 90 分くらいと言われています」
- 誤解 4 「学校の授業は 50 分だから集中力の限界もそれくらい」
- 誤解 5 「勉強に集中できないのはやる気が足りないから」
- 誤解 6 「本気になったら集中できる」
- 誤解 7 「集中力が長時間続く人はすごい」
- 誤解 8 「心から望むことを目標にすれば、勉強に集中できる」
- 誤解 9 「キリのいい所で休憩しよう」
- 誤解 10 「今から 10 分間休憩！」
- 誤解 11 「疲れてきたから、そろそろ休憩をしよう」
- 誤解 12 「休憩とは、ゆったりとくつろぐこと」

<「短時間」でも内容を理解できる事例>

25 分授業で成果を出した梅林中学校

1 話 15 分で長年人気の朝ドラ（AM8:15～8:30）

1 話 11 分のアニメ（ドラえもんなど）

1 話 6 分 55 秒のサザエさん

「授業の合間の 10 分休憩」に漫画を通して読めるなら、10 分ごとに参考書も読める

10～30 分以内に数分間の休憩をする「テレビの視聴習慣」で身につけているリズム

< 「短時間きざみ勉強法」のルール >

勉強時間は 30 分以内。休憩は 5 分以内。

※勉強時間は「最大で 30 分」なので 25 分でも 15 分でも 10 分以下でも OK。

※休憩時間は「最大で 5 分」なので 4 分でも 3 分でも 2 分以下でも OK。

※勉強時間・休憩時間ともに「特定の 1 つの数字に固執しない」のが重要ポイント

重要ルール：時間が来たらどんなに中途半端でも一度休憩に入る

「短時間きざみ勉強法」の具体的な進め方

「短休憩 + 短休憩 + 短休憩・・・ + 中休憩」を 1 セット
(1 セットの勉強時間は 40~180 分位を目安)

※短休憩を複数回繰り返したあと、時々やや長めの中休憩を入れる。

※中休憩は多少アバウトでも OK。キッチリ固定しすぎると柔軟に休めないため。

短時間きざみ勉強法の休憩ルール 1 「短休憩」：5 分以内

短時間きざみ勉強法の休憩ルール 2 「中休憩」：20 分以内

短時間きざみ勉強法の休憩ルール 3 「長休憩」：1 時間前後

「勉強時間」と「休憩時間」は状況・環境・好みに合わせて自由に設定して OK

「短時間きざみ勉強法」ではたった 1 パターンの時間・組合わせに固執しない。

→ よって組合わせのパターンは数百通り存在する。

(状況・環境・個人差によって必要な勉強時間・休憩時間の長さは違うた

め、1つの数値に固執すると柔軟性が無くなり、最高のパフォーマンスは発揮できない)

時計もストップウォッチもNG!必ず「キッチンタイマー」を使う
（「残り時間のカウントダウン」により、集中力の高まる締切効果を最大限に得やすいため）

短時間きざみ勉強法は「公式だけを丸暗記」すると失敗しやすい

（これまでの常識で染み付いた「誤解」が根深いため、
公式だけを聞いて少し試したくらいでは、すぐ元に戻ってしまいやすい。

また複数の「メリット」がある事実をしっかりと理解するには
短時間きざみ勉強法の「考え方」をトータルで体系的に
全体像を頭に入れた上で、一定以上の実践をする必要があるため)

「短時間きざみ勉強法」の驚くべきメリット

- メリット1 脳が最も集中する「締切り効果」を極限まで利用できる
- メリット2 「スタート効果」と「締切り効果」をくり返す超効率性
- メリット3 2時間、3時間があっという間に過ぎる気持ち良さ
- メリット4 苦手科目も「短時間きざみ」でやれば克服しやすい
- メリット5 家でも勉強に集中できる
- メリット6 1日に何度でも「立て直す」チャンスがあるから安心
- メリット7 自己嫌悪に陥らず、自分に自信が持てるようになる
- メリット8 勉強がとても楽しくなる
- メリット9 最大のメリットは「勉強に対するイメージ」が軽くなること

短時間きざみ勉強法は基本的に家で集中できない「弱者の戦略」

→よって家勉にすでに十分集中できている人なら、無理にやり方を変える必要は必ずしもない。ただし、短時間きざみ勉強法を導入することでさらに集中力が上がり、生産性がアップする可能性も十分あるので、すでに問題なく集中できている人も、一度試してみるのをおすすめ。