

誰もが抱える悩みをパワッと解決！

福田貴一先生の



早稲田アカデミー
教育事業本部副本部長
福田 貴一

「福」が来るアドバイス

「集中力」を高めるために

国語が苦手なのは読解力がないから……？

集中力が成績に大きく影響を与えるのは、国語の文章読解問題です。文章読解問題は、文章を読んで全体の内容や構成を理解し、それを頭の中に入れた状態で解いていきます。算数の場合は、文章題であってもその内容について考える時間はせいぜい5分ほどでしょう。一方国語の場合、少なくとも10分以上ずっと頭の中にその文章を置いたまま解き進めなくてはなりません。集中力が途切れてしまえば、頭の中の文章内容はどこかに消えていってしまい、その先の問題を解くことができなくなってしまいます。結果、トンチンカンな解答になってしまい、それをご覧になった保護者の方は「うちの子は読解力がない」「国語が苦手」と思われてしまう

わけです。しかしこの場合、お子様に足りないのは「集中力」であって、「読解力」「理解力」が不足しているとは限らないのです。

「集中力」がないのは悪いことか？

さて、「集中力」がないのは悪いことなのでしょうか。確かに、学習効果を高めるために「集中力」は大切です。しかし、まだ成長途中のお子様において、それは、「良い」「悪い」といった問題ではないと、私は考えています。ドラマや漫画だと、集中しなければならぬときに他の考えが頭の中をよぎったり眠気が襲ってきたりする場面で、それを振り払うように頭をブンブンと振るシーンを見かけます。しかし、こういった動作は「自分が集中力を欠いている」という認識を持てる大人がするもので

「うちの子は集中力が続かなくて……」というご相談をよくいただきます。「今1年生なのですが、普通はどれぐらいの時間集中できるものでしょうか」とお尋ねいただくこともあります。確かに、学習効果を高め成績を向上させるために「集中力」は大切です。しかし、小学生にとって「集中する」というのは、なかなか難しいことなのです。今回は、子どもにとっての「集中力」について考えます。

す。小学生がするイメージをお持ちの方は少ないでしょう。

そもそも小学校低学年から中学年のお子様は、「集中する」ということ自体がよくわかっていません。いろいろなことが気になったり一つのこと飽きたりするの、子どもとしては普通のことなのです。まずは「集中する」とはどういうことか、その理解がスタートだとお考えください。

また、「集中力がない」といわれるお子様は、総じて「頭の回転が速い」タイプであることが多いようにも思います。頭の回転が速いために、次々といろいろなことが気になり始めてしまうわけです。こういうタイプのお子様は、長時間の学習や暗記などの地道な作業を苦手とするケースが多いため、小学3年生・4年生の段階では短時間に区切った学習がお勧めです。適切

な時間を設定してあげれば、集中して一気に片付けてしまうことも多いはずです。

「集中できていない」と感じたときに

お子様が学習に集中できていないとき、「もっと集中しなさい！」と声を掛ける方も多いのではないのでしょうか。しかし、この声掛けはあまり効果的ではありません。この声掛けで、お子様は「自分は今集中できていないんだ」と認識することはできるかもしれませんが、「ではどうしたら集中できるか」はわからないはず。集中できていないのに無理やり学習を続けさせてしまうと、机の前に長時間座っているけれど頭はほとんど回転していない……という状態になってしまいます。一番怖いのは、そんな状態を「勉強している」と思い込んでしまうことです。「時間を掛けて勉強しているけれど成果につながらない」という場合、このような「だらだら学習」の状態になっていることがよくあります。

4年生ぐらいまでは、集中できていないときには、学習を継続しない方がよいと個人的には考えています。思い切って学習を打ち切ってしまうのも一つの方法でしょう。

そして、ここから大切なのですが、集中できない要因を探るようしてください。お腹が減っている、体が疲れている、見たいテレビがある、などの外的な要因もあるでしょうし、悩みごとや不安なことなど、内的要因の可能性も



あるでしょう。お子様がどんなときに学習に集中できないのかをしっかりと把握をすることは、家庭学習の成果を高めるためのとても大切な保護者の方の役割とお考えください。

テストで集中力を鍛える

小学生が一番集中するのは、テストを受けている時間だといわれます。テストを受けているときは、当然ですが誰も助けてくれません。自分の力で「解き切る」ことが必要になります。また、テストの結果は点数や偏差値という数字で明確に示されます。特に小学生の場合、保護者の方にほめてもらうために、叱られないために、さらにはクラスのライバルに勝つために、

「良い点」「良い結果」が欲しいという気持ち強いものです。

さらに、テストには必ず制限時間があります。その時間中否が応でも「集中し続ける」ことが求められます。特に他の生徒と同じ空間（会場や教室）で受験している場合は、自分だけがボーっとしているのはためらわれることでしょう。

「集中力」をいきなり向上させる特效薬などはありません。お子様の成長段階や性格・タイプを理解して、集中できる環境、適切な時間で学習を継続させることが大切です。ある程度経験を積み、また精神的な成長が進むことで、自然と小学生としての「集中力」は身につけてくるものです。

福田 貴一の
四つ葉café

中学受験をお考えの小学3・4年生のお子様をお持ちの保護者様のためのブログです。

早稲田アカデミー
教育事業本部
副本部長
福田 貴一

著書に『中学受験 身につくチカラ・問われるチカラ』（新星出版社）。ブログでは、学習計画の立て方、やる気の引き出し方、テストの成績の見方、学校情報など、中学入試に関するさまざまなことについて書いています。

詳細はWebをご確認ください。

早稲田アカデミー 検索

左の二次元コードを読み込んでご確認ください

スマートフォンのみ対応