



## ありあけ

2022(令和4)年  
11月1日(火)

## 集中力って？

校長 前嶋 正秀

よく、「勉強に集中できない」といった話を聞くことがあります。正直私も、何かに集中して取り組むことは決して得意ではありません。つい別のことに気を取られてしまいがちです。集中力をつけるにはどうしたらいいのか？そんなことを考えていた矢先、この「集中力」について、偏差値 35 から奇跡の東大合格を果たしたという、西岡孝誠氏が記した文章に出会いました。そして、集中力と言うのは持って生まれたものでも、才能でもないということを知りました。ですから、「あの人は何事にも集中して取り組める」「〇〇さんはどうも集中力がない」というのは、実は正しい見方ではないのです。今号では「集中力はどんな人にも備わっている」前提の話をしたと思います。

前述の通り、西岡氏によれば「集中」できるのは才能ではないそうです。才能ではなく「技術」だといいます。集中というのは文字通り、「散らかった意識を真ん中の1カ所に集める」ことのようにです。集中するものを1つに決めたら、それ以外のものを切り捨てることで、一気にそのことを終わらせることができる、と考えていらっしゃる。この意味で言えば、単に「勉強に集中する」というのはあまりにも漠然とした考え方なんですね。「勉強」だったら「このプリントのここからここまでを終わらせよう」とか「この問題集の〇〇ページだけはまずやろう」とか、具体的で明確な「集中する対象」を選択し、それ以外を切り捨てる必要がある、と主張しています。確かに、明確に「やること」が決まっていれば、集中すべき対象以外のものはいったん切り捨てている状態の方が集中できそうですね。逆に考えると「英語も数学も終わらせないと」のように、やるべき対象が定まっていなくて漠然としていると、集中するのは難しそうです。

「時間」の点で考えても、「できるところまでやろう」よりも「今から1時間は必ず集中しよう」というように、具体的な数値目標を定める方がより集中力できる、という意味のことが書かれていました。これについても「なるほど」と思いますよね。具体的な数字が目のある方が人間は集中できるというのは、例えば腕立て伏せをしていて「もう限界だ!」という状態だとしても「あと3回で30回だ」となると不思議にその3回が頑張れる、という例にも表れると思います。時間についても、集中の範囲を明確に定めてそれ以外のものを切り捨てる、という姿勢が大切なようです。

このように考えると、「集中することは選ぶこと」というのが結論と言えるでしょう。なかなか集中できない、と悩んでいる人は、以上のようなことを試してみると集中力が増すかもしれませんよ。

## 本校 Instagram のご紹介

本校ホームページ「最新情報」ページよりも、リアル・速報・詳細で、たくさんの写真・動画が掲載されています。

広報部では2か月前より、学校生活および入試広報の情報発信を始めました。500投稿、フォロワー1,531です。

[https://www.instagram.com/kaetsu\\_kouhou/](https://www.instagram.com/kaetsu_kouhou/)

本校公式インスタの先輩は、ドルフィン(情報センター図書館)です。641投稿、フォロワー1,014です。

[https://www.instagram.com/dolphin\\_kaetsu\\_library/](https://www.instagram.com/dolphin_kaetsu_library/)

全国の中高一貫校で公式 Instagram フォロワー数 2,500 を超える学校は、珍しいです。ご参照ください。

\*今後の予定については、急な変更の可能性もありますので、学校からのメール連絡等をよくご確認ください。

次回は12/1(木)発行予定です。(広報部)