



学習に集中できる方法10選!

1. 静かな環境を作る:

周囲の雑音を減らし、静かな場所で学習することで集中力を高めることができます。耳栓をするのも効果的です。

2. 計画を立てる:

学習の前に、具体的な計画を立てることが大切です。時間を決めて、どの科目をどれくらい勉強するかを決めると良いです。

3. 短い休憩を取る:

長時間の学習は集中力を低下させます。45分勉強して10分休憩するなど、適度に休憩を取り入れることが効果的です。

4. 目標を設定する:

小さな目標を設定し、それを達成することで達成感を味わうことができます。達成感がモチベーションを高め、集中力も向上します。

5. 運動を取り入れる:

軽い運動やストレッチをすることで、気分転換になり、集中力をリフレッシュすることができます。

6. 整理整頓する:

勉強机や学習スペースを整理整頓することで、気が散らずに集中しやすくなります。

7. 健康的な食事を取る:

バランスの取れた食事は脳の動きをサポートし、集中力を維持するのに役立ちます。特に朝食はしっかりと取るようにしましょう。

8. 視覚的なツールを使う:

ワード掲示やフラッシュカード、図表などの視覚的なツールを使うことで、情報を整理しやすくなり、集中力を高めることができます。

9. スマートフォンを遠ざける:

スマートフォンやタブレットなどの電子機器は学習の妨げになることがあります。勉強中はそれらを別の部屋に置くか、通知をオフにするなど工夫しましょう。

10. 声に出して復唱する:

重要なことをただ見て暗記するより復唱すると、目・口・耳など五感の多くを使うと集中しやすくなり、更に、体を動かすことを加えると効果が上がる。

— 講習 —

「自分に克つ！」冬期講習

12/21(土)~1/6(月)間で冬の特別講習を実施します。2学期までの学習内容の定着固め、また、受験生は入試に向け、短期間で自分を高める濃密な学習を!

【冬期特典】

○兄弟姉妹が参加⇒入会金無料&講習費10%オフ

○紹介した友達が参加⇒入会金無料&Quoカード贈呈(紹介する人・される人)



— イベント —

冬期学習面談

12/21(土)~1/5(日)間で3者面談を実施します。3学期をよりよく学習するために、皆で知恵を出し合いましょ。今回より「Comiru」からのご予約が出来るようになりました。お忙しいとは存じますが必ずご参加ください。

🌱 正月特訓 🌱

正月だからこそ頑張りたい中3受験生を対象にした特別講座です

日時: 1月3日(金) 13:00~19:00(半日参加も可)

教科: 数学・英語 参加費: 5,500円(半日参加は3,300円)

※詳細は教室設置の案内をご参照ください。

— 英検 トライ! — 各級の大問1の問題を解いてみよう。ご家族と一緒にどうぞ!

Q: 次の()に入れるのに最も適切なものを1, 2, 3, 4の中から1つ選びなさい。

[Grade 3] (3級)

The weather here is usually sunny, so () power is popular.

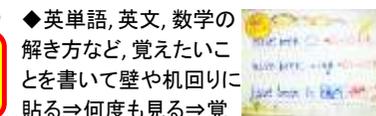
1 shocking 2 silent 3 south 4 solar

正解 4

貼る⇒見る⇒覚える

暗記ワード

で効率アップ!! えてしまう学習法。家でもたくさん作ろう!



【学ぼうSDGS】

14 海の豊かさを
守ろう

