

受験、テスト、習い事、ここぞというときに能力を発揮できる

中学受験に合格する 集中力の育て方

2019年4月16日刊行／あさ出版

株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、州崎 真弘 著『中学受験に合格する集中力の育て方』を2019年4月16日（火）に刊行いたします。

驚くほどの結果を残せる「集中力」を引き出す

勉強に時間や量をこなしてもいるのに、なかなか結果がでない。その原因は「集中力」にありました。本書では、**結果が出せる「集中力」を引き出せるコツ**を灘中をはじめとする多くの難関中学に合格させている受験ディレクターの州崎 真弘 氏をご紹介します。重要な4つのポイントをもとに、親御さんがお子さんをどうサポートするかをイラストなども交えて分かりやすく解説しています。

集中力を引き出す4つのポイント

- ① 『**時間**』一緒に集中する時間を作る
- ② 『**スケジュール**』オフの状態の日を設ける
- ③ 『**環境**』誘惑の少ない環境にする
- ④ 『**モチベーション**』やる気を出させる

『中学受験に合格する集中力の育て方』

刊行日 : 2019年4月16日（火）
 価格 : 1,512円（税込）
 ページ数 : 197ページ
 著者名 : 州崎 真弘（すぎき まさひろ）
 ISBN : 9784866670799
 受験Lab web : <http://www.jukenlab.com/>

【目次】

はじめに
 第1章 集中できる子の共通点はココだった
 第2章 集中力のコントロールには、4つのポイントが必要
 第3章【基本編】目標1～2時間 習慣化で短時間集中する
 第4章【応用編】目標最大5時間3つの方法で長時間集中する
 第5章 子どもに集中してもらいたい、そのとき親はどうする？
 第6章 イラストでわかる、集中力の差はここで出る！
 あとがき



著者プロフィール 州崎 真弘（すぎき まさひろ）



受験ディレクター「受験Lab」代表。1975年、大阪府生まれ。学生時代からプロ算数講師として活躍し、**灘中合格者数連続日本一の実績を誇る「浜学園」では、史上最速で講師に昇格。**その後、移籍した大手進学塾でも常に支持率トップをキープ。20年間で指導した生徒は**3,500名を超え、灘中をはじめとする多くの難関中学に合格させている。**現在は受験Lab代表として、中学受験算数ライブ授業・映像配信・保護者向けの受験コンサルティングなど中学受験の指導にとどまらず、高校受験・大学受験の受験数学や国家公務員対策等の理数系講義の出講も行っている。

テスト中の『モチベーション』



投げやり

投げやりで自分に期待していない状態だと**集中できず**、無理と判断するのも早いので、正解できる問題も軽く置いてミスしやすい。



自分に期待

具体的な数値目標や学習内容の確認など意義を持って臨んでいる生徒は、**集中力が高い**。正解できるものから解き着実に点を重ねる。

子ども部屋の『環境づくり』

スポーツ選手、アイドル等のポスターは、注意散漫になる要因にも。



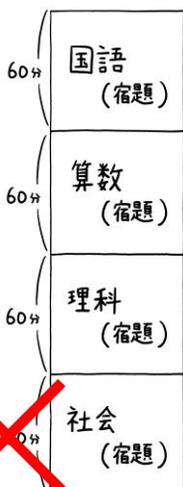
母親が部屋を片付けてしまうと子どもが自ら動かなくなりやすい。集中が必要な場面でも受け身の姿勢になりがち。

「勉強する日」「集中タイム」など視界に入る場所に貼っておくことでやる気を上げる。

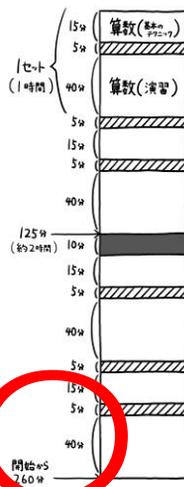


おもちゃなどは箱に片づけて気が散らないようにする。

長時間集中するときの『時間』管理



60分を何本も続けることは、最初は集中力があるかもしれませんが、**休憩がはつきりしないため徐々にしんどくなります**。



〈集中力持続できる予定(スケジュール)〉

PCでいう
 ...リフレッシュタイム(解放) = スリープモード
 ...本物の休憩 = 再起動の準備

どんなに調子が良くても、決まった時間にインターバルを取ることで、**メリハリをつけることで集中力をキープ**することができます。

書評・著者インタビュー・教室取材等のご検討をいただければ幸いです。
 情報掲載、画像提供の問い合わせ