



題名: 集中力と直前の行動

発表者氏名: 中鉢透和 廣田耀士

背景・目的

- ・午後の授業で眠くなってしまふことがあるので、集中して午後の授業に取り組むため。
- ・自宅で勉強しているときに短時間でも集中して勉強するため。
- ・周りの環境に関係なく効率的に勉強するため。

結果 (平均)

- 軽い運動の後(10分程度)
2:19
- 激しい運動の後(10分程度)
2:42
- 仮眠をとった後(10分程度)
2:22
- ゲームをした後
(各自が好きな物を10分程度)
2:34

すでに分かっていること

- ・食事後は集中しにくくなる
- ・仮眠をとったあとや運動をしたあとは集中力 上がる
- ・スマホなどが近くにあると集中力が低下する

結論

休憩時間に取り組む行動としてよいのは軽い運動であった

仮説

- ・軽い運動や仮眠などの気分転換になるようなことをしたあとは集中しやすい
- ・ゲームなどの精神的疲労を伴う遊びや過度の肉体的疲労を伴う運動はその後の集中の妨げになる

考察

- ・仮眠を取ることで眼などの疲れが軽減されたことで集中しやすくなった
- ・軽い運動をすることでリフレッシュすることができ、集中しやすくなった

研究の方法

正確に早く問題を解けることを集中していると定義し実験を行う。

中間発表までの実験でより集中できていた軽い運動をしたあと、仮眠を取ったあとの状況で実験を行う。

実験は簡単な計算を多く解かせ、その正答率と速度を測り、より集中できている直前の行動がなにか比較する。

(間違えたら1問につき1秒追加)

項目は、軽い運動の後
仮眠をとった後、激しい運動の後
ゲームをした後(各自が好きな物)の3つで行う

今後の展望

- ・被験者数を増やしていきデータの信頼性を上げていきたい
- ・教科ごとの違いや他にも適している行動がないか調査していきたい

参考文献

<https://www.nsgk.co.jp/uk/whatis>
クレペリン検査とは

<https://www.takeda.tv/okinawa/blog/post-133333/>
勉強の休憩は何分がベスト? ~集中力が続かない時に~