



題名:授業中の集中力を高めるには

発表者氏名:根上璃乃、遠田和奏

背景・目的

授業中に集中して取り組めなかったり、理解度が低かったりすることがあった。



授業内での学習をより良いものにする

すでに分かっていること

- <生徒>グループワークが多めの授業がいい
- <教員>グループワークを取り入れるのは時間的に難しい事が多い

仮説

- ・授業に向かう姿勢と授業中の集中力の2点が学習の質に関係しているのではないか
- ・授業前行動を授業のタイプによって変えればより授業の集中力が上がるのではないか
- ・生徒が受けたい授業形態と授業形態にあった授業前行動を組み合わせれば、より生徒の授業の集中力が向上するのではないか

研究の方法

- ①生徒に向けたアンケート
(1, どんな授業を今後、受けたいか)
- ②スマートウォッチを用いて、心拍数の測定
授業前行動による心拍数を計測
※健康状態を整えた状態で(睡眠時間6~7h以上)
(1, 深呼吸をした場合
⇒リラックス状態を作るため
(2, 軽い運動をした場合
⇒少し興奮状態を作るため

集中している時=交感神経が刺激されている
⇒心拍数上がる

心拍数の変化によって集中力を計測

参考文献

- ・脳が認める勉強法 著:ベネディクト・キャリー 2015年
- ・学びを結果に変える アウトプット大全 著:樺沢紫苑2018年

結果

①について

生徒対象アンケートより
1位グループワーク多めの授業
2位授業に関係する話をしてくれる
3位楽しい

②について

	講義型	問答型	演習型
低心拍	×	△	○
高心拍	◎	○	△

ex)・講義型の授業時

低心拍時:心拍が落ち着き眠気がきた
高心拍時:眠気は来なく、授業に集中できた

・問答型の授業時

低心拍時:心拍は落ち着くが、眠気が来るときもあった
高心拍時:授業の入りから集中することができた

心拍数が自身の平均値より高い状態にある時、集中力が高まった。

結論

授業の種類に合わせて授業前行動を変えることで授業中の集中度をより高めることができる。

心拍数の変化の幅が大きすぎると効果は減少する。

考察

生徒が授業の種類に合わせて授業前行動を変える

×

教師が授業にグループワークを取り入れる

||

より効率よく(時間的負担を抑えて)学習効率をあげられるのではないか

今後の展望

- ・実施する際にどのような制度をつくれるか
- ・授業に私達のプランを実際に組み込んでもらう