

勉強が楽しくなるはじめの第一歩！ ～集中力を高める～



子どもの集中力はどのくらいの時間続くの？

幼児は「年齢＋約1分」、小学校低学年は「約15分」しか続きません。最近ではこの短い時間でさえも集中できない子が増えているそうです。ですが、小さな子どもでも集中と休憩を繰り返し行って訓練することで、集中できる時間を増やしていくことができます。

①生活と環境を整えて幼児の集中力を養う

おもちゃや絵本で家の中は散らかっていませんか？家の中が散らかった状態だと集中力のない子に育つといわれています。子どもが遊んだおもちゃや絵本は子ども自身に片付けさせると集中力が養われます。整理整頓や片付けは頭を使うので、おもちゃを種類ごとに箱に分類して片付けさせるなどのようにすると、頭が良くなったり、集中力を高める効果があるようです。

②十分な睡眠時間を確保して脳の疲労回復

睡眠時間も集中力に大きく影響しているといわれています。昔に比べると子どもの就寝時間は遅くなり、睡眠不足が深刻化しています。睡眠不足になるとセロトニンというホルモンの分泌が減り、イライラしたり、集中力が低下してしまいます。睡眠で脳を休ませるためにも、子どもには午後9時～10時には布団に入らせ、たっぷりと寝かせてあげましょう。

——集中力を高めるオススメ教材はこちら——



「りったいパネルブロック」
作った作品で遊べるから「もっとやりたい」
が生まれます



使用者
の声

ブロックを使って「ママ、カメラ
がきたよ！」と作って見せてく
れました。本にも載ってない形
のもので、よく考えて作ったな
あと驚きました。今までにない形
のブロックだったので楽しいう
でした。

(2017年度《ほっぷ》受講生)



「かずのドーナツやさん」
注文遊びで楽しく数にふれられます。



使用者
の声

1～10まで数えられますが、「何
個」と言われると初めはよくわか
っていませんでした。今ではちゃ
んと理解して数えられるようにな
りました。また「2個ずつ」な
ど、「ずつ」になると混乱してし
まっていたのですが、今ではわかる
ようになりました。

(2017年度《ほっぷ》受講生)

一生、役に立つチカラを。
こどもちゃれんじ 30



お電話でのお問い合わせ
0120-668-856

受付時間：9:00～21:00(年末年始を除く)
通話無料*音声ガイダンスでご案内いたします

| | | | |
|--|--|--|---|
| こどもちゃれんじ しまじろうと家族 幼児向け教材 | しまじろうクラブ こどもちゃれんじ 会員向けサイト | こどもちゃれんじ English 幼児向け英語教材で 4年連続No.1 / | こどもちゃれんじ + お子さまの好奇心を 育てる教材 |
| しまじろうコラサート しまじろうに会える 参加型コンサート | English Concert for Kids しまじろうたちと 英語で楽しむコンサート | しまじろう さあ、親子ではじめて 劇場に行く、という冒険を。 | しまじろう30 30周年を一緒に盛り上げる 「サポーター大募集」 |

●企画概要

子どもを自然と机に向かわせる、勉強するための第一歩を
ご紹介していくコラムを発信。

●6回のコンテンツについて

- Vol.1 鉛筆を持たせる工夫(トレーニング)
- Vol.2 文字に興味を持たせるには？
- Vol.3 お買い物ごっこで身につく算数
- Vol.4 音読で脳を活性化
- Vol.5 遊びも学び～なぜなぜ期を大事に
- Vol.6 集中力を高めるトレーニング方法

●教材紹介

テーマに沿ったオススメ教材紹介と
教材を使用した保護者の声

●商品紹介

年齢別コースや入会特典のご紹介など