超集中力チェック結果レポート

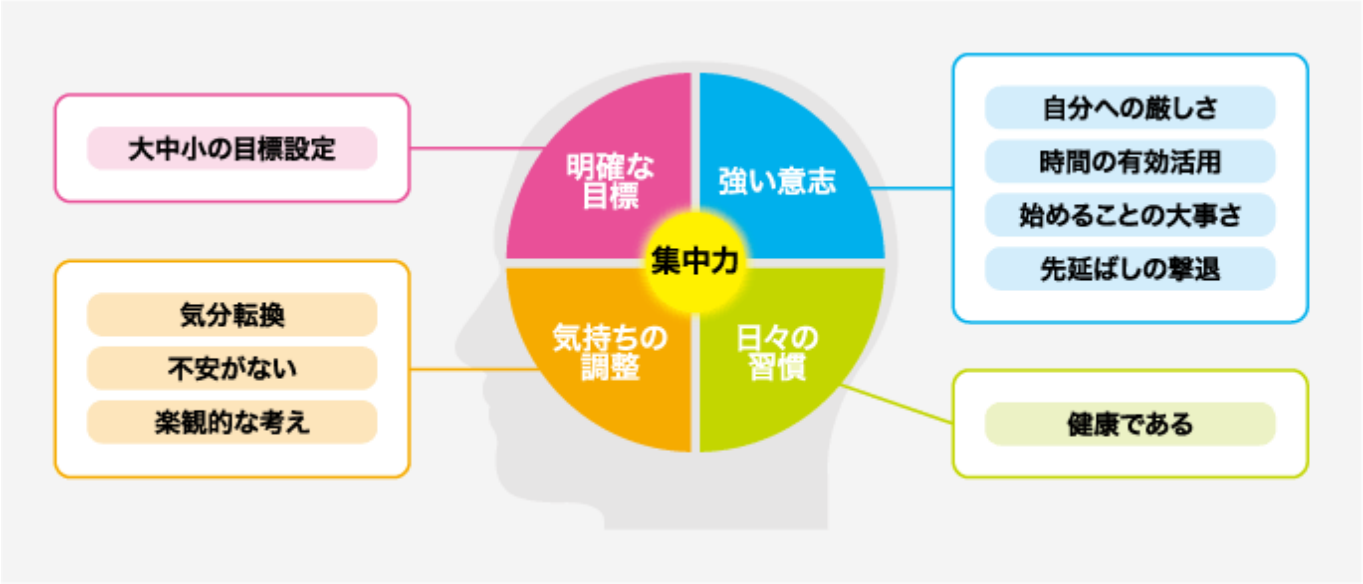
チェック日	1970/01/01	校舎		学年	
チェック番号		氏名	様	性別	

超集中力チェックについて

この「超集中力チェック」は、受験勉強に超集中するために不足するものを見つけ出し、それを克服し、成果をあげてもらうためのアドバイスを提供します。受験勉強はあなたの一生を考えると、とても大切な取り組みです。「一生懸命頑張った」という経験があなたが生きていく上で自信として支えになり、財産となります。志望校合格という最高の結果を手に入れることが、頑張ったことの最大のご褒美になりますが、社会人になっても「頑張った」ことが、あなたを助けてくれるのです。ですから、いまこそ、頑張りましょう!あなたの人生では乗り越えて行かなくてはいけないことが幾度となく出現します。これらを乗り越えていくために重要なことは、気持ちのコントロールです。特に受験勉強では、下記4つの条件が重要になります。

超集中とは?

何かをしている時に、『ふと気付くと時間がこんなに過ぎていた』と感じるときはありませんか?世界的心理学者チクセントミハイ先生は、この状況を「フロー」と呼んでいます。超集中力チェックでは、フロー=超集中に入りやすい4つの条件、9つの要素を満たしているかをチェックし、勉強の妨げになっているものを排除するアドバイスを提供し、出来る限り超集中状態で勉強ができるアドバイスを行います。



4つの条件、9つの要素を持ち合わせてると、
超集中して勉強できる時間が増え学習成果が高まります。

チェックの目的

チクセントミハイのフロー理論に基づき、G-MIチェックでは超集中して勉強をするための4つの条件と9つの要素を定義し、集中力を妨げる原因がないかチェックしています。集中ができていると言う受験生には、『さらに集中力を発揮していくためのヒント』、集中できていないと言う受験生には『集中力を削ぐ原因を取り除くためのアドバイス』を提供致します。「目標を達成するという強い気持ち」、「成績を伸ばすという強い意志」を持って、下の課題を1つずつ取り除いていきましょう。そうすれば、短い時間で集中して効率の良い勉強ができるはずです。

集中力チェックのアドバイス活用方法

一番最初に行うこと

1.明確な目標設定（別紙「目標設定」を使用）

●別紙の「目標設定表」を使用し、さらに明確に目標を設定してみると良いでしょう。
1.どうしても達成したい大目標（志望校・学部など）を設定
2.次に大目標を達成するために来る2カ月の中目標を設定
3.最後に中目標を達成するための小目標（今週までに達成する内容）を設定してみてください。
　それらを記入したら見やすいところに貼っておき、つねに忘れないようにすると良いでしょう

2.強い意志（別紙「目標設定」を使用）

●別紙の「行動表」を活用して、勉強できる時間をしっかり把握してみましょう。無駄な時間を過ごしていることも把握できます。
「行動表」の使用方法は別紙に記載しています。

集中力を高めるための準備

1.チェック結果を確認

自分の課題をチェックする。

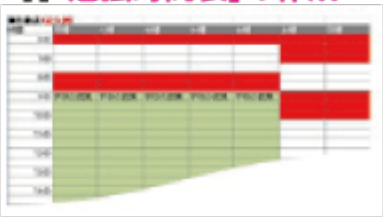
2.行動表作成

1週間の行動を正直に記入する。

3.行動の見直し

「勉強できたな」と思う時間を赤色の色ペンなどで塗り潰す。

4.「勉強時間表」の作成



勉強できる時間だけを赤色の色ペンなどで塗れば「勉強時間表」の完成。

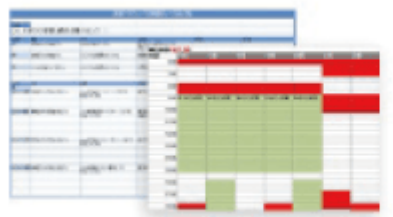
5.目標の設定

受験の大目標、中目標、小目標を記述する。
（達成したものは塗り潰す）

これで準備は完了です！

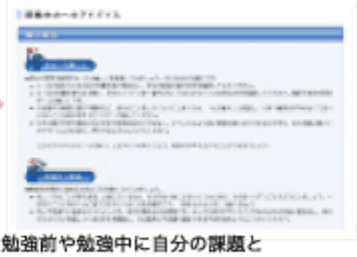
さあ、超集中状態で勉強しましょう！

1.勉強を始める



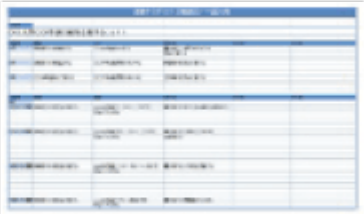
「勉強時間表」の勉強時間に小目標を達成できるよう勉強を始める。

2.課題と戦う



勉強前や勉強中に自分の課題と直面したら、アドバイスに従って行動する。

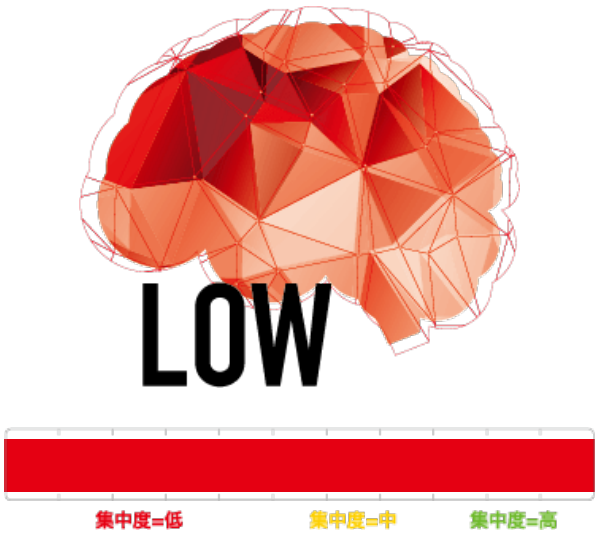
3.目標の見直し（再設定）



小目標を全て達成して塗り潰されたり、中目標を全て達成して塗り潰されたり、目標を変更したりする場合は、再度、新しく目標設定を記入する。

チェック結果

あなたの集中度



明確な目標	
強い意志	
気持ちの調整	
日々の習慣	

脳が赤

集中度 ＝ 低

集中して勉強ができてないようです。
集中力を高めるヒントを読んで、ひとつひとつ試してみよう！必ず早い成績UPにつながります！！

何が足りないか課題をしっかり把握しましょう！