

ポモドーロテクニックを用いた学習法

仙台第三高等学校 E9班

背景

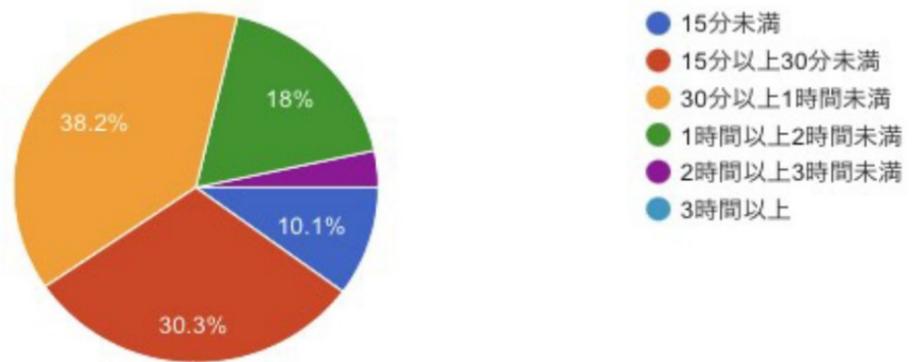
部活動などで忙しく勉強に集中できない人や、勉強方法の確立が難しいと感じる人に向けて効率の良い勉強法を提案したいから

【アンケート結果】

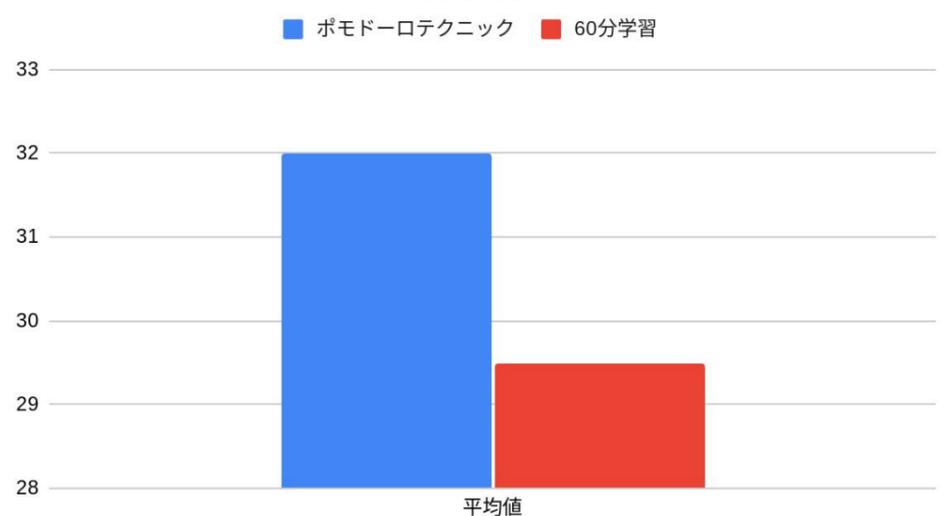
Q 一度にどれくらいの時間連続で勉強できますか
→ 1時間以上勉強できない人が約75%
よって短時間の勉強の積み重ねが大切!!

【勉強方法について】

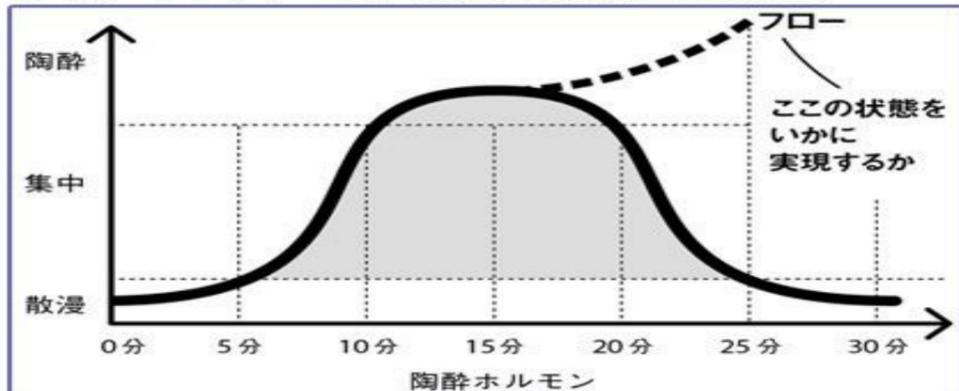
ポモドーロテクニックを用いる
→ 25分勉強して5分休むことを4回行ったあとに30分の休憩を取って行う勉強法
25分周期で行うことで集中力を持続することができると言われている



ポモドーロテクニック と 60分学習



ポモドーロ・テクニックで集中状態を生み出す



20分を超えて集中力を高めるには、25分間仕事、5分間休憩をワンセットにして仕事を処理するテクニックがある。その間は、他のことをいっさいしないのがルールだ。

研究内容・目的

仮説

短時間学習を繰り返すポモドーロテクニックを利用することで学習効率が上がるのではないかと

- ・ 記憶に関わる脳の構造について文献で調べる
- ・ 簡易版で実験を行う

調査・実験の方法

方法 英単語をポモドーロテクニックを使って暗記するグループ(25分勉強5分休憩25分勉強)と60分間継続して勉強するグループに分けその勉強のあとにテストを行い、そのテスト結果を比較する。

対象 三高の二、三年生(30人程度)

ポモドーロテクニックを使った勉強法のメリット

- ① **暗記系の科目に強くなる!**
→ 短時間学習を行うことで学んだことを整理する時間を取れるようになり、短い時間で学んだことをすぐに覚えられるようになる!
- ② **時間に対して敏感になれる!**
→ 25分という制限時間があることで締切り効果を生み出すことができスピード感をもって勉強することができる!
- ③ **特定の学習に集中できる!**
→ 25分という短い時間だから「25分で〇〇まで進めるぞ!」というしっかりとした目標を持って学習に取り組むことができる!

実験結果のまとめ・考察

上の図から読み取れるように、ポモドーロテクニックを使ったグループのほうが60分学習よりも勉強時間が短いにも関わらず平均点が高いことがわかった。しかし、ポモドーロテクニックの点数には分散があるため、適している人適していない人がいることもわかった。まだ試したことのない人も一度ポモドーロテクニックを使って勉強してみてもどうだろうか。

参考文献

記憶力を強くする 最新脳科学が語る記憶のしくみと鍛え方 池谷裕二著

受験脳の作り方 脳科学で考える効率的学習法 池谷裕二著

ビジネススキル・イノベーション 横田尚哉著

『どんな仕事も「25分+5分」で結果が出る——ポモドーロ・テクニック入門』 フランチェスコ・シリロ著