

勉強する以前に「集中力」が無いと、勉強しても意味がない

## 【超・集中力養成1ヶ月特別コース】

10月スタート・予約受付開始

集中力があれば何でも出来るようになる！

仕事でも勉強でも、頭を使う時に一番大切なものは「集中力」です。  
例えば、学生の場合、この集中力に欠けると、どんなに机に向かって勉強しても時間ばかりが経ち、カタチだけの勉強、すなわちただやっている”フリ”になってしまいます。  
とても非効率で時間もお金もかかってしまいます。

ところが、この集中力をすぐにつけることは、学校、塾でもそう簡単には出来ません。  
KJの「超・集中力養成コース」は、指導30年で構築した有効な指導を元に、脳科学・心理学で、しっかり検証され効果のあることを、教室で実施しながら学習をしていきます。

### 集中力がつくとうなるか？

- 勉強したことを効率よく脳が受け入れるので、成績を大きく伸ばす準備が出来ます。
- ただ勉強が無くなるので、部活をしてもしっかり勉強出来るようになる。
- 生活にメリハリが出来て、習慣も良くなり、性格が明るくなる。
- 塾に行かなくても、自分で勉強出来るようになってくる。

### 【コース内容】

対象：小中高生

受講期間：1ヶ月（週2回（1回2時間）×4 合計8回 計16時間）

KJの提唱するPSM学習\*を実施

（KJ-PSM 勉強法P=Practice(軽運動) S=Study(勉強) M=Meditation(マインドフルネス)

（詳しくはWEBサイトに解説や多くの感想があります。 <https://goo.gl/uixqF8>）

### 【コースの目的】

目先の点数のために、テストの内容や学習自体の内容を覚えていくということではなく、有効な取り組み方や、勉強法を指導し、まずは「**集中力アップ**」に特化していきます。

開始時に「集中力チェックテスト」を実施し、その後、週2回2時間計16時間のPSM\*学習をします。最終時間に、再度「集中力チェックテスト」を実施して、初回のものと比較して集中力のアップを測定します。



# 集中力養成カリキュラム

注意、1日目（1,2）と2日目（3,4）の間はあけないで下さい。

時間	内容	備考	Check
1	集中力チェックテスト① 個別ヒアリング	1. 計算 2. 漢字 3. 国語文章 のテスト	
2	ガイダンス (PSMの説明)	P (軽運動) S (学習) M (瞑想) 予備練習	
3	集中力養成①	<b>P&gt;M&gt;S集中練習開始</b> P10分>M3分>S15分	
4		P10分>M3分>S15分 P 5分>M3分>S15分	
5	集中力養成②	P10分>M3分>S15分 P 5分>M3分>S15分	
6		P10分>M3分>S15分 P 5分>M3分>S15分	
7	集中力養成③	P10分>M3分>S15分 P 5分>M3分>S15分	
8		P10分>M3分>S15分 段階確認テスト	
9	集中力養成④	P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
10		P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
11	集中力養成⑤	P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
12		P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
13	集中力養成⑥	P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
14		P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
15	集中力養成仕上げ	P10分>M5分>S15分 P 5分>M5分>S15分	
16	集中力チェックテスト②	1. 計算 2. 漢字 3. 国語文章 についてのテスト	