

氏名 ( ) ( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 男・女

## 勉強への集中力を高めるイメージトレーニング

1, 今日から1ヶ月間を想像して、「勉強に集中できる」という自信は？

全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある

2, 最高に、勉強に集中しているイメージを描こう！絵でも言葉でもいいよ



浮かんでくる言葉は？

からだの感じ・気分は？

3, 最高に集中を10としたら、この1週間をふりかえると何点？

点

4, 1点上げるために、具体的に、どのような行動をしたらいい？3つは書こう！

(例) ゲームをせずに、すぐに、宿題をする。

1

2

3

5, イメージに集中できましたか？

集中できなかった 0 1 2 3 4 5 集中できた

6, 今日から1ヶ月間を想像して、「勉強に集中できる」という自信は？

全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある

7, この授業の感想をお願いします！よいイメージが浮かばなかったらその理由も教えてください。