

勉強の合間の効果的な休息

先日の100周年記念式典お疲れ様でした。自分自身もいろいろな業務があり、正直大変だったのですが、泰平踊りや進行のやりとり、100周年の歩み、英語朗読、吹奏楽の演奏、そしてコンサートの盛り上がりなどを見ていると、大変感動的で素晴らしい行事に参加させてもらったという気持ちになりました。あらためて、行事に向けての練習や準備、お疲れ様でした。

さて、100周年記念式典の余韻に浸る間もないまま、来週からいよいよ期末考査です。1学年の成績を大きく左右すると言っても過言でないと思います。今回は開始が月曜日、そして1日休日を挟んで4日間というスケジュールとなっており、自宅での学習が大変重要です。ぜひ計画的かつ効率的な取り組みをしていきましょう。効率的な取り組みのためには、学習の合間の休息も重要であると思います。ネット情報ではありますが、効果的な息抜きについての記事がありましたので、参考に見てみてください。

出典：<https://www.nobiru.jp>

(1) 温かい飲み物を飲む

特に温かい飲み物(ホットミルクや紅茶など)が効果的なのだそうです。ほっと一息つくとリフレッシュにもなり、空腹を満たすことで集中力を持続させる効果があるといわれています。飲み物は是非自分で準備すると作業で良い息抜きになるとのことです。

(2) 15分間の昼寝

昼寝は短い時間であればとても効果的な息抜きであるそうです。ただし長すぎる昼寝は脳の働きを妨げてしまうため、NGとのこと。布団にはいるのではなく、机にクッションをおいて少し目を閉じるだけでもリラックス効果があるそうです。

(3) 軽い運動をする

休日の学習は部屋に籠もりがちになるため、ストレッチや散歩、近くのコンビニなどへの買い物、軽いジョギングなどをすると、血流も良くなり、脳が働くために必要な酸素やブドウ糖などが脳に届きやすくなるそうです。ただし体がぐったりするような激しい運動は逆効果のようです。

(4) 好きな音楽を聴く

音楽を聴くことで気分転換したり、やる気を高めたりしているスポーツ選手も多いそうです。音楽は短時間でリフレッシュ効果が得られる方法です。リラックス効果を求めているときはクラシック、特にモーツァルトがお勧めだそうです。モーツァルトを聴くと、リラックスしたときに脳からα波が出やすくなり、勉強で集中して疲れた脳がリラックスしやすくなると言われているそうです。

★注意★

- ① あくまでも長時間の学習の合間のアドバイスですので、長すぎる息抜きにならないように注意しましょう。
- ② 他の記事の情報ですが、スマホゲームなどのゲームはあまり効果的ではないようです。理由としては長時間に及んでしまうと、集中力を必要とするためかえって疲れるなどがあるようです。

期末考査が終了すると残り1ヶ月の年末に向かい、楽しいこともいろいろあると思います。今年最後の頑張り時。みなさんの健闘を祈ります。

【週行事予定】

月	日	曜	行事予定	FT	課外	備考
1 月	20	土				
	21	日				
	22	月	期末考査 ①古典 ②数学前半 ③英語表現	×	×	8:15 登校
	23	火	勤労感謝の日			
	24	水	期末考査 ①保健 ②家庭基礎 ③現代社会	×	×	8:15 登校
	25	木	期末考査 ①自習 ②数学後半 ③コミュ英 I	×	×	8:15 登校
	26	金	期末考査 ①自習 ②化学基礎 ③現代文	×	×	8:15 登校
	27	土	土曜講座①+進路ガイダンスABC	×	×	8:15 登校
	28	日				