

進路だより

2025/12/25

第12号

受験生に知ってほしい4つのこと

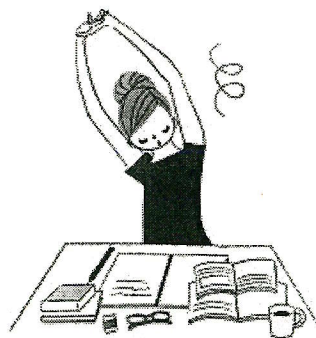
その1 徹夜の勉強は非効率的！

人の集中力や作業効率が最も高い時間帯は午前中で、2番目によいのが夕方だそうです。その後は、夜が更けるごとに能率は低下し続け、深夜3～4時に最も低下するそうです。また、ある実験では、学習してからすぐ睡眠を取った場合、約5割の学習内容が記憶に残ると言われています。しかし、全く眠らずにいた場合は、記憶は学習中にどんどん減少し続けて、8時間後には9割近くも学習内容を忘れてしまうのだそう！つまりは、無理やり徹夜で詰め込む学習方法は、かなり非効率的なのです。

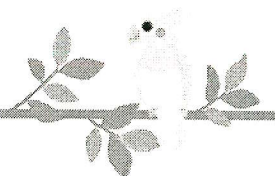


その2 無理は禁物！

医学上、長時間集中力を維持するためには、約1時間の仕事や勉強をした後で、約10分間の休憩をすると良いとされているそうです。しかし、入試が近づくにつれ、机に向かって同じ姿勢で何時間も過ごすことも増えてくるでしょう。そうなる



ると、体が凝り固まってしまいますし、冬場は特に足下が冷えやすいので、全身の血行も悪くなってしまうことも考えられます。一定の時間集中して学習したら、ぜひ短い休憩をとりましょう。そして、休憩中は温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチなどで体をほぐしたりして血流を促し、集中力を持続できると良いですね。



その3 緊張？問題なし！

受験の日が近づき、不安や緊張が高まっている人がいると思います。緊張しすぎると、普段の実力を発揮できなくなってしまうことはよくあります。だから「絶対に緊張したらダメだ」と自分に暗示をかけ、ついつい自分を追い込みがちになります。しかし、緊張を押さえ込もうとすればするほど、よけいに「あがって」しまい、より一層自分をコントロールできなくなってしまうものです。「自分は今緊張している」と素直に認めてしまいましょう。そして、それを遠慮なく、口に出しましょう。言葉にすることで、ある意味「ガス抜き」になります。また、適度な緊張感は人の集中力を格段に高めるとも言われます。そのことも忘れないでください。



その4 イライラ解消の術を身に付けよう！

勉強ばかりで嫌気が差すこともあるでしょう。やってもやっても実力の伸びを実感できず苦しいこともあるでしょう。周囲からのプレッシャーに押しつぶされそうになることもあるでしょう。とにかく「イライラが募ってしまう瞬間」が、きっとあると思います。自分に合ったイライラ解消術を見つけられると良いですね。

●お風呂に入る…少しぬるめ（40℃程度）の湯にゆったり浸かりましょう。リラックス効果で、副交感神経が高まります。ちなみに、眠りにつきたい時間の1～2時間前に入浴を済ませておくと、良い眠りを迎えることができるようです。



●良質の栄養を…イライラしにくい体質を作るために役立つ栄養素（食材）もあります。果物や野菜に多く含まれるビタミンC、玄米、豚・牛レバー、大豆食品に多く含まれるビタミンB1、牛乳や小魚に含まれるカルシウム、アーモンドなどに含まれるマグネシウム、ココアや煮干しに含まれる亜鉛などのミネラルなどが効果的。



●6秒ルール…人の怒りは6秒でピークに達し、それ以降は徐々に収まると言われます。目を閉じて、イヤなことを考えずに、呼吸を整え、6秒数えてみましょう。

