

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



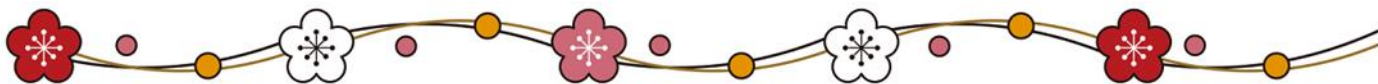
適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



こころも、からだもほぐすリラックス法

いつもより不安を感じる、イライラする、眠れないなどストレスに気がいたら、心もからだもほぐすリラックス法をやってみよう。受験で緊張している時も、おすすめです。



10秒呼吸法 10秒かけて行う腹式呼吸 ※②から④をくりかえす

- ①口から息を全部吐き出す
- ②1. 2. 3 と鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる
- ③4 でいったん息を止める
- ④5. 6. 7. 8. 9. 10 で、口から息を吐き出しながらお腹をへこませる



ストーン体操 わざと力を入れてストーンと抜く ※力を入れる目安は80パーセント程度

- ①いすに深く腰かける
- ②5秒力を入れる
- ③15秒力を抜く

肩のリラックス

- ①いすに深く腰かける
- ②両肩を耳につけるようにあげる 5秒
- ③ストーンと肩の力を抜く 15秒



脚のリラックス

- ①いすに深く腰かける
- ②膝をくっつけて脚を伸ばす ※つま先を上に向けて ふくらはぎが伸びるように
- ③ストーンと足の力を抜く

