

第 213 号 発行日 平成 26 年 10 月 10 日

# 合格通信

今  
月  
の  
名  
言

正直に自分の無知を認めることが  
大切だ。そうすれば、必ず熱心に教  
えてくれる人が現れる。

—ウォルト・ディズニー—  
(アメリカ実業家)

発行が大分遅れ申し訳ありません。2学期中間試験がようやく終わりました。テスト前の対策は皆さん目標に向かって必死に取り組んでおられました。良い結果が出ることを願っております。これからは文化祭と11月中旬には期末考査がはじまります。まだまだ忙しい日が続きます。受験生は今が受験勉強の最盛期です。第一志望合格を目指してベストを尽くしましょう。

## 勉強を始める前にやる気の出る音楽を 聞く。



勉強でも仕事でもとりかかるまでがエネルギーを必要とします。どうしてもやる気が出ない、気分が乗らないときは音楽を利用しましょう。音楽は気持ちをチェンジするのに有効です。気分を高揚してくれるような音楽を勉強を始める前に聞いてみましょう。私の場合は、ワーグナーの「ニュルンベルクのマイスタージンガー」第一幕への前奏曲や、ベートーヴェンのピアノ協奏曲第5番「皇帝」です。これを聞くと不思議にやる気が出ます。仕事や勉強がはかどります。特定の音楽がよい意味での条件反射となり、勉強モードを作ってくれるのです。

なかなかとりかかれないのは、勉強をはじめるのにアイドリングの時間が必要だと思い込んでいるにすぎません。本当はアイドリングなど必要なく、勉強にとりかかれるのです。音楽を利用すれば、余計な時間をかけずに、スムーズにとりかかることができるのです。その意味では、軽いストレッチもお勧めです。その意味で音楽をかけながら軽いストレッチをして、いざ勉強というのがいいでしょう