

第 214 号 発行日 平成 26 年 11 月 7 日

合格通信

今
月
の
名
言

運に恵まれるということは常に努力が必要である。

—江戸 英雄—
(三井グループ総帥)

2 学期期末考査が直前となりました。皆さん目標に向かって必死に取り組んでおります。良い結果が出ることを願っております。さらに受験生は今が受験勉強のピークです。第一志望合格を目指してベストを尽くしましょう。

眠くなったらさっさと立って勉強する。

「首を下げない学習」をこころがけるのが秘訣



勉強するときに気をつけたいことがあります。それは座ったまま、ペンを使ってノートの上に文字を書くとき、首を前方に傾斜させない、ということです。

頭の重さは 5 kg 前後あり、全体重の約 13% にもなります。ボウリングのボールぐらいが、ちょうど同じ重さになります。首と肩で、この重い頭部を支えなくてははいけません。つい背中も丸く猫背になりがちです。猫背は、悪いことばかりです。まず、肺が圧迫されるため、たくさんの空気を吸うことができなくなってしまいます。ひいては、たくさんの酸素がいなくなり、頭の回転が悪くなります。また首や肩にかかる負担が多くなり、肩こりや頭痛の原因になります。いい姿勢をしていれば、長時間、冴えた頭で考えられるのです。

そこで、姿勢を良くして勉強しましょう。前述したように、立って学習することもおすすめします。立ったまま暗記作業をしたり、音読したりするときの場合は、首に負担がかかりません。しかもたっていることで、眠くならないのです。だら一と背中を丸めて座ったままの姿勢よりも、何倍も効果的に学習できるのです。