

第 220 号 発行日 平成 27 年 5 月 1 日

# 合格通信

今  
月  
の  
名  
言

熱意は力なり。  
必らず到着せんとするところを指せ  
る、一種の引力なり。

— 北村透谷 —  
(詩人)

新学期がスタートしたと思えば、早くもゴールデンウィーク、修学旅行の季節となりました。さらに中総体、1学期期末考査と行事が続きます。体力的にも大変な時期を迎えますが、ここががんばりどころです。まずは期末考査の目標点、順位を設定し、早めに対策に取り掛かりましょう。

## 呼吸で成績が決まる

### 口呼吸は集中力が続かない



口呼吸は鼻呼吸に比べ20%も脳へいく酸素量がダウンしてしまうそうです。

2割というのは想像以上に大きな数字です。30万円の給料から6万減らしますと言われたら

24万になります。結構あわてます。酸素だって同じでことです。

なにをやってもすぐ飽きるなあと、思ったときは口呼吸になっていて頭が下がっていませんか。

そう思い当たるふしがある方は、ぜひこの機会に意識的に鼻で呼吸し、背筋を伸ばしましょう。

ぜひやってみてください。全然効果が違ってきます。

深い呼吸になればなるほど、勉強だけでなく仕事や家事など、普段なにげない動作までも、きびきび動けるようになります。

鼻呼吸を身体に意識させるいい方法があります。鼻のあたりに、ほんのちょっとだけメンタームを塗るのです。これは効きます！すごいです。ほんの少しでいいのです。

この方法は、鼻で呼吸をすることを意識づけるだけでなく、スーシューする気持ちよさ、爽快さにより、脳が活性化していつもより集中して学習できます。