

第 221 号 発行日 平成 27 年 6 月 3 日

合格通信

今
月
の
名
言

知らないのは恥でない、
知ろうとしないのが恥である。

—沢柳 政太郎—
(『学修法』)

中総体が終わり、陸上大会の後はいよいよ 1 学期期末考査が始まります。塾でも強化期間に入りました。1 年の最初のテストで最良のスタートが切れるよう、いまから気合を入れて勉強に取り組みましょう。

学習前の 3 分、必ずやってほしいこと



勉強前のほんのちょっとしたストレッチ習慣が勝利をもたらす

勉強の直前に前屈やブリッジ、屈伸、肩前後に回す、首をゆっくり 3 回ずつ左右にまわす。こうしたストレッチをすることで全身の血行が良くなり、集中力がわいてきます、特に脳に十分な血液が送り込まれるようになることで、勉強に飽きてしまうまでのランタイムが少し長くなります。

この直前のストレッチでたった 20 分でも学習時間が伸びたとしても、年間では 120 時間もの増量となります。これだけ勉強時間が伸びればいやでも成績アップにつながるものです。

学習前のほんのちょっとしたストレッチをするだけで、もうひと頑張り出来てしまいます。これはもう使わないと損です。今日から始めてみましょう。

ストレッチをすると学習量が増える。自然に結果へとつながる。