

第 222 号 発行日 平成 27 年 7 月 3 日

合格通信

今
月
の
名
言

「どんな努力をしているか」と尋ねられて、たじろがずに答えられる人は成功者の門に立っている

— ウィリアム・クロスキー —
(アメリカ実業家)

1 学期期末考査が終わりました。対策授業お疲れ様でした。強化期間内に十分習熟作業できたか、これぐらいやれば大丈夫だろう、と思えるぐらい自負できたか、そうであれば必ず好結果が期待できます。塾内受講科目の問題と答案は必ず、提出してください。良い結果報告期待しています。

先日仙台で高校入試懇談会に参加してきました。前期試験は多くの高校で募集定員を30%までに広げるようです。ただし前期後期試験制度は他県ではすでに廃止された制度であり、数年後には宮城にもなくなるものと言われています。

たった1分で眠気が吹き飛ばす方法

ヨガ式呼吸法で脳に酸素を送り込む



脳が必要とする物質は酸素とブドウ糖です。この酸素を1分で脳に大量に送り込む方法があります。まず

- ①眉間と額のシワをなくして、にっこりスマイルになる
- ②右手の指で、左の小鼻を軽く押さえる
- ③あいている右の鼻から、ゆっくりと長く息を吸い込んでいく
- ④ここで息を止める。(これが大切！息をすぐ吐かない)
そして鼻から空気をできるだけゆっくりと出す(すべてを出し切ること)
- ⑤同じように今度は左手の指で右の鼻を押さえて空気の通り道を遮断
- ⑥空いている左の鼻から、ゆっくりと長く息を吸い込んで、出来る限り止める
- ⑦⑥で吸い込んだフレッシュな酸素が脳内にすみずみまで行き届いている様子をイメージする。
- ⑧鼻からできるだけゆっくりと長く、息を吐く

要するに、にっこりして鼻で呼吸をするだけ。たったこれだけです。右と左から1回ずつでOKです。眠くなってきたと思ったときにもこの方法は効果があります。

たった1回だけ、このヨガ式呼吸をするだけで、一気に脳内の酸素濃度が高まり、新鮮な気分になってくるのです。