

合格に近づくため

の生活習慣と

は？

目次

睡眠はマジ重要

「早起き」のススメ

適度な運動は集中力をアップさせる

毎日の食事で気を付けること

脳を休める「瞑想」の効果

「おはよう」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」は癖づけよう

勉強習慣や勉強法はとても大事ですが、受験勉強においても一つ大事なものが
あります。

それが、**生活習慣**です。生活習慣は自分のコンディションを整える上で超重
要。コンディションは勉強の集中力に大きな影響を及ぼします。

睡眠、食事、運動の3本を軸にお話ししていきます。快適な受験生活を手に入
れましょう。

睡眠はマジ重要



shutterstock.com • 524513014

「寝る間を惜しんで勉強する」という言葉は聞こえはいいですが、無視できない言葉です。

睡眠=休む=悪という公式が成り立っている人も多いですね。あなたはどうか？

私はそうでした。高校2年の秋までは、寝てしまったということに自己嫌悪を抱き、どうしたら起きていられるかをずっと考えていました。

しかし、当時の親友の助言から試しに 8 時間睡眠の生活に変えてみたのです。

すると、昼間も眠たくない、集中力が上がって効率が倍。これはすごいと思いました。睡眠の大事さに気づいたのはこの時でした。

また、スタンフォード式最高の睡眠という本を買い、睡眠に関し勉強するようになりました。それでは私が今までに学んだことを記していきます。

睡眠のメリット

睡眠のメリットは主に三つです。

脳と体に休息を与える

記憶の定着

免疫力向上

酷使した脳を休め、記憶を定着させると同時に、免疫力を上げて、病気しない体にしてくれるのが睡眠です。これってすごいですよね。

量

量ですか？質ですか？という質問をよく聞きますが、どちらも大事です。

量と質ってトレードオフじゃないんです。二項対立にはできませんし、どちらも確保できます。

ずっと勉強できるようにとショートスリーパーを目指す人もいますが、遺伝的な変異がない限り、最低限6時間の睡眠は必要です。また人によって必要な睡

眠時間は違うのですが、今の睡眠時間が自分に合っていないと、睡眠負債が、発生します。

睡眠不足というのは積み重なるのです。

気づかないうちに負債が溜まっていることも多く、集中力、思考力が日に日に落ちていっているのに、気づいていないというのがとても怖いです。

どれだけ眠れば寝不足が解消できるのか

健康な 10 人を 14 時間、ベッドで過ごしてもらい、1 ヶ月ほど様子を見たという実験があります。彼らの平均睡眠時間は 7.5 時間です。一日目や二日目は 10 時間以上眠って、その後は段々減り続けたそうです。

3週間後の結果はなんと、平均睡眠時間が**8.2時間**。

彼らは慢性的に40分の睡眠負債を抱えていて、それを返すのに3週間ほどかかったということになります。

質

量が十分にとれないよ、という人でも質をよくすれば、パフォーマンスが上がります。逆に量だけ取っていても質が良くなければ、パフォーマンスが下がるということです。

質を良くするポイントとなるのが、**睡眠に入って最初の90分**です。

睡眠のサイクルは 90～120 分ごとにノンレムとレム睡眠が繰り返しているのですが、寝ついた直後にくるノンレム睡眠の 90 分に深い睡眠が取れば、その後のサイクルも良いサイクルになります。

最初の 90 分の質をあげる方法

最初の 90 分の質をあげるコツは、**体温**と**脳**です。

お風呂に入ろう

皮膚温度と深部体温の温度差が小さくなった時に眠気が起こるとというのが体の仕組みなのですが、**入眠時に深部体温を下げ、皮膚温度を上げる**というのが、入眠の鍵なのです。

じゃあ、そのためにはどうしたらいいかというと、

お風呂に入る ことです。



shutterstock.com • 1130185181

入浴は深部体温を大きく上げてくれるのです。これは深部体温は上がった分だけ下がるという特質を利用しています。

お風呂に入り、15分湯船に浸かって、その1時間半後にベッドに入るとちょうどいいとされています。

また、お風呂に入ると、幸福度が上がったり、リラックスできたり、体の汚れも取れるので、良いこと尽くめです。

脳

興奮して眠れない、明日の試験のことを考えていたら眠れなくなったという経験はありませんか？

脳は寝る前にあまり使わない方がいいです。

考え事をするとう脳は興奮してしまいます。眠る前にいいとされているのは、「退屈なこと」、「いつも通り」です。

アスリートもルーティーンを大切にするように、眠る場合もルーティーンが大切なのです。

余計なことを考えずに、脳のスイッチをオフにしたままベッドに入るのが一番
と言うわけですね。

受験生の場合は、寝る前は思考系ではなく、覚えたことのチェックなどの勉強
をした方がいいでしょう。

「早起き」のススメ



shutterstock.com • 1056604358

朝型の人、夜型の人、というがあるので、あなたにとってこれが善になるのかは分かりませんが、早起きのススメということで、早起きのメリットを語っていかうかと思います。

早起きのメリット

集中できるので多くのタスクがこなせる

健康になる

幸福になる

創造的になる

などなど。ちょっとでも興味が出たら、次へ。

早起きするためには？

あなたが早起きできないのは、意志の弱さではありません。多くの場合は睡眠負債がたまっています。まずは良い睡眠をとるように心がけましょう。

真っ暗にして寝る

人は寝ている間も光に敏感で、少しの光でも睡眠に影響を及ぼすことが証明されています。眠りに必要なメラトニンの生成を邪魔してしまうのです。かといって暗黒も不安をかき立てるので、窓越しの月光りくらいの明るさがちょうど良いそうです。

起きたら光を浴びる

光が眠りに影響を及ぼすということは、起床にはもってこいということです。朝起きたら、窓を開けて新鮮な空気をたっぷり吸い、日光を浴びてください。日光は人の体内時計を調整する役割もあり、規則正しい生活には不可欠です。

スヌーズをかけない

フィデラルフィア小児病院の睡眠センターによれば、最初に目覚ましがなったときに起きた方が、目覚めが良いそうです。また、もっと目覚めを良くしたければ、起きたい時間のアラームに加えて、起きたい時間の 20 分前に小さな音で短い目覚ましをかけておくと、起きたい時間の目覚ましアラームですっきり起きられます。人は浅い眠りの時に起きた方がすっきり目覚められるので、目覚ましを 2 つかけておけば、確率は 2 倍になります。

夕食は眠る 3 時間前までに

これは私の経験則ですが、夕食を早めに終わらせておいた方がすっきり起きられます。ダイエットにもいいですし、一石二鳥ですね。

一日 1 分

一日 1 分ずつ早起きしましょう。張り切って超早く起きようとしても、失敗するからです。高 1 の時の私の 4 時おきチャレンジは 3 日で終わりましたからね (笑)。何事も始めるときは少しずつです。だんだん体が慣れてきて、早起き

できるようになります。私も7時半起きだったのが、自然に5時半に目が覚めるようになりました。お試しあれ。

ストレッチ

日光を浴びながら、こわばった体をほぐします。結構バキバキになっているのが分かります。

運動

朝から運動している時間がなくても大丈夫です。ラジオ体操でも良いですし、階段の上り下りでも良いです。時間があればその辺をランニングしてきましょう。朝ランニングは超気持ちが良いですよ。

笑う

顔を洗う前に、鏡の前で微笑みましょう。体内にエンドルフィンという物質が
つくられ、それが体を動かすエネルギーになりますよ。

生産性が爆上がり

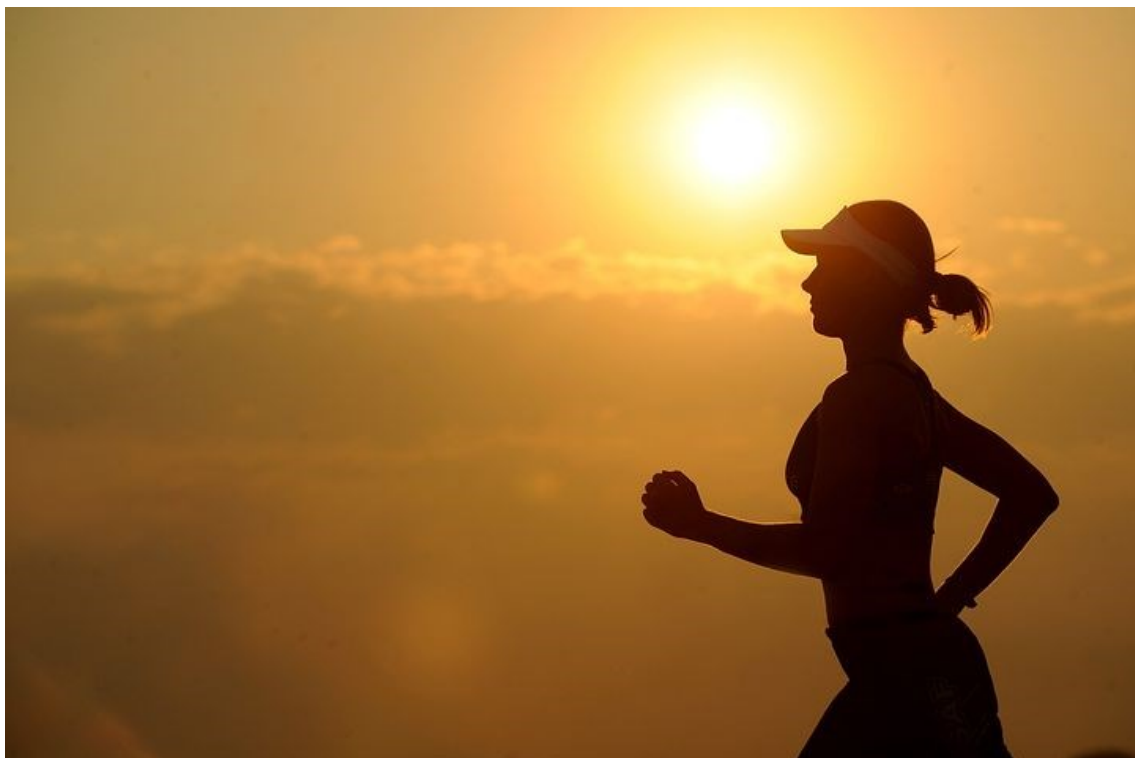
私は一日の中で一番面倒なタスクを朝一にやることにしています。Twitter や
Instagram は静かですし、朝だからか頭も冴えているので、集中できるので
す。

エネルギーが枯渇し始める昼下がりにそういうタスクを持ってくると、大抵ま
あいつかと言って、楽なタスクばかりやっちゃったりするんです。

朝上手くいった日は、高確率で良い一日を過ごせます。遅く起きた日よりも、
タスクが倍速で終わりますし、なにより気分が良いんですよ。

生産性が爆上がりする早起きのススメでした。ぜひ、試してみてください。

適度な運動は集中力をアップさせる



運動不足になりがちな受験生ですが、適度に運動はしておいた方がいいんです。その理由となる運動のメリットやどんな運動をしたらいいかを紹介していきます。

運動のメリット

集中力があがる

精神科医である樺沢先生がこのような発言をされていました。

「運動不足は不眠症の重要な原因の一つです。

つまり、定期的に運動することが、不眠症の治療であり予防なのです。

全身の筋肉を使った有酸素運動による疲労感は、

それを回復させようと自然に「睡眠」を誘導します。運動が睡眠を引き寄せる
のです」

集中力が落ちる原因として、睡眠不足が上げられますが、その睡眠不足は運動不足が原因ということ。

適度な疲労感のおかげでぐっすり眠った結果、集中できるという訳です。運動ってやっぱり必要なんだなと思えますね。

記憶力が良くなる

運動は記憶司る海馬を大きくしてくれるというデータがあります。過去 14 件の研究結果をまとめたデータによれば、1 回 40 分の軽く息が乱れるくらいのウォーキングを週三回、それを半年から 1 年。または、1 回 30～60 分のちょっとしたジョギング、サイクリングを週三回、それを 3～6 ヶ月続けると海馬が大きくなるようです。

運動は神経回路を発達させてくれますし、脳への血流量も増やしてくれるので、勉強と相性が良いのです。

ストレス解消

運動をすると、**セロトニン**という神経伝達物質が脳内で活性化します。なんのこっちゃ分からないと思いますが、これは不安を抑制してくれるのです。

また、感覚的にリフレッシュでき、ストレス解消になります。同時に、ストレスが原因で起こる過食も無くなるので、痩せることもできるんですよ。

ちなみにケイトは筋トレと糖質制限、高タンパク食で、一週間で2.3kgのダイエットに成功しました。かなりコスパの良いダイエットかもしれないですね。

何をどれくらいやれば良いの？

受験生に丁度いいなと思うのは**1日30分の、ウォーキングまたはジョギング**です。有酸素運動をなるべく毎日やってほしいと思います。メリットは上記にあげた通りですし、やってもデメリットがないのです。運動した分の時間は集中力で取り返せますしね。

毎日の食事で気を付けること



食事に関して解説していきましょう。基本的なことしか書いていないですが、
大切ですよ。

高タンパクを心がけよう

筋肉や骨、血液や神経、皮膚や内蔵から髪や爪などなど、たんぱく質で出来ているものってたくさんあるのです。すなわち、たんぱく質が不足していると、全身に悪影響を及ぼします。少なくとも自分の体重の数値×0.75~1.65gくらいとってみて下さい。50kgで、×1だったら、50gくらいです。

糖質の取り過ぎには注意

多くの人はカロリー過多の栄養不足です。糖質は必要ですが、食べ過ぎには注意しましょう。食べ過ぎると、血糖値が上がり、それを下げようとインスリンが大量分泌され、また血糖値がさがるとい現象が起き、これが体に良くないばかりか、頭がぼんやりしてきますよ。

朝ご飯は食べよう

体内リズムを整えるために朝ご飯は食べた方がいいです。また、高タンパクな朝ご飯を食べた子ども達は、そうでなかった子ども達よりも成績が良かったという研究結果もでています。

結局は

あなたの家庭状況がどのようなものかは分かりませんが、しかし結局は、ママやパパが作ってくれたご飯をしっかり食べましょう。そして、家族との会話を楽しみましょう。きっとそれがあなたの受験生活をより快適なものにしてくれますよ。

脳を休める「瞑想」の効果



shutterstock.com • 605622212

模試、偏差値、合格できなかつたらどうしようなどなど多くの不安を抱える受験生にお勧めしたいものがあります。

それがマインドフルネスと呼ばれる瞑想です。

意識が常に過去や未来にばかり向かい、心がここにはない状態が続いていたら、それは脳が疲れている証拠です。その症状としては、注意散漫、無気力、イライラなどです。

マインドフルネスはアメリカで一大ブームを引き起こし、病院、学校、企業などに取り入れられている他、一流の起業家もハマって実践しているそうです。

効果としては、集中力の向上、感情調整力の向上、自己認識への変化、免疫機能の改善などが挙げられ、不安に苛まれる受験生にはうってつけです。

それではやり方を紹介していきましょう。

やり方

基本姿勢をとる

椅子に座り、背筋を伸ばして下さい。お腹はゆったり、手は太ももの上で、脚は組まないようにしましょう。そして目を閉じます。

身体の感覚に意識を向ける

足の裏が床に触れている感覚、お尻椅子が触れ合う感覚、手と太ももが触れ合う感覚など、接触の感覚に、意識を向けます。

体が重力に引っ張られる感覚も感じてみましょう。

呼吸に注意を向ける

呼吸に注意を向けます。鼻を通る空気、空気の出入りによる旨とお腹の上下、呼吸と呼吸の切れ目、呼吸の深さ、吸う息と吐く息の温度の違いなどです。

雑念が浮かんだら

雑念が浮かんだら、あっ雑念だな～という認識をし、注意を呼吸に戻します。

雑念は絶対生じるので、責めずに認めてあげましょう。

1日少しを継続してみましょう

1日5分や10分。21回呼吸する、36回呼吸するなど、なんでもいいので同じ場所、同じ時間に毎日やってみてください。勉強や悩み事で酷使した脳を休ませることができますし、寝つきも良くなって、質の良い睡眠が取れるようになりますよ。

「おはよう」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」



shutterstock.com • 1214155858

あなたを支えてくれる人たちを大切にしましょう。

「おはよう」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」は言うように
しましょう。

受験は個人戦です。しかし、**あなたには多くのサポーター**がついています。確かに受験において、不安などで苦しいのはあなたです。私も経験しましたからそれはよく分かります。

ただ、あなたを陰で支えてくれている家族には感謝や挨拶を忘れないようにして下さい。

「おはよう」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」。まあこれ以外にもあるとは思いますが、心がけてみて下さい。

おわりに

生活習慣は人生の基礎であり、健康にかえられるものはこの世にありません。

仕事や勉強ができるひとほど、健康には気を配っています。

あなたも健やかで快適な受験生活を手に入れて、3月には笑顔で、受験頑張っ
て良かったと思えるように行動してみてください。

