

平成20年10月1日

受験必勝のカギ！・・・ガリ勉より運動、睡眠 (神戸新聞より抜粋)

受験の成功の秘策は運動にあり。甲陽学院高校(西宮市)で保健体育を担当する岡隆章教諭が、体力や睡眠、生活習慣と学力の関係性を分析した「受験必勝の健康法」(神戸新聞総合出版センター、1,575円)を出版しました。運動や寝る間を惜しむ学習方法は、必ずしも結果が伴わないことをデータ面で立証しています。

同校に30年勤務し、受験指導をする中で、受験の合否と生徒の体力の関連に着目。2003年から2007年まで甲陽学院中学校と同高校の生徒計5,000人を対象に、成績で4グループに分け、体力や生活習慣の傾向を調べた結果です。

基礎体力が肝心

一般に、国公立大学の入試は、朝9時から夜6時までの2日間にわたる。「筋力や体力がなくては、この長丁場を乗り切れない」と指摘。

握力と腹筋が日々の活力に影響するという海外の研究報告を踏まえ、握力と腹筋に優れた生徒のグループとそうでないグループについて学力を比較すると、明確な差が判明。特に握力は、高校1年では成績の上位グループが最も弱いですが、2年になると4グループがほぼ横一線。3年時には成績上位グループが最も握力が高かった。

またバスで通学したり、親が送迎したりする生徒よりも、徒歩で通う生徒の方が成績が良い傾向があった。「歩かなくなると足腰の筋肉が使われなくなり、腹筋も弱くなる」と指摘しています。

運動習慣がある人は、ない人に比べて運動時のエネルギー消費量が半分以下になるので、脳に回るエネルギーが多くなる。「運動を続けることで、体だけでなく集中力がつく」とする。

一定睡眠も必要

合否を分けるともいわれる睡眠時間。

意外にも、成績上位グループの睡眠時間は、中位、下位グループよりおおむね長かった。興味深いのは高校生で、成績が中、下グループは学年が上がるにつれて睡眠時間が減る一方、上位グループは逆に増えていった。

「生活にメリハリがある方が成績も良い。一定時間の睡眠は必要」むやみに睡眠時間を削る勉強方法は、成績向上につながりにくいことが示されました。

ストレスの発散も重要で、熱中できる趣味を持っていると、集中と緩和のコントロールができるようになり、より力を発揮しやすくなる。勉強と部活動の両立に悩む生徒には、「両方やった方がいい」とアドバイスするという。

受験に成功する生活術

- ・単語や年号を覚えるなら午前中がベスト
- ・机に突っ伏して15分昼寝すると、午後の授業に集中できる
- ・夜食は200キロカロリーまで、カロリーオーバーは体に負担
- ・勉強の疲れを取るには、寝る1～2時間前にぬるめ(39度)のお風呂に(「受験必勝の健康法」から)

お子様の受験必勝のためにはもちろんですが、大人にも参考になるのではないのでしょうか。

仕事も1日約8時間、集中力と体力勝負です。以前、メタボリック症候群の話題を掲載させて頂きましたが、健康面だけでなく、日々の運動が良い仕事へとつながるかも？

過去一覧

過去の内容をご覧いただける方は左記のボタンをクリックして下さい。

多鹿会計事務所 所員 平戸

メール

お電話でのお問い合わせは平日午前9時～午後5時まで承っています。

多鹿会計事務所

〒675-1332 兵庫県小野市中町320-8 TEL 0794-62-5666 FAX 0794-64-2037

