

こころ

文責：村上智哉 (2-2)

こんにちは、生徒会執行部の村上智哉です。

今日は、2年生のテスト1日目です。テストをしていると当然のことですが疲れると思います。

疲れると集中力が低下して思うように成果を出せなくなっています。そこで、適切な休憩方法について調べてみたので、

書いていきたいと思います。

テストの短い休み時間で挙げると、目瞑想、ほーっとする、ストレッチそして水分補給が挙げられるようです。

瞑想とはほーっとすることは、特定のことに焦点を当てることではなく、ほーっとすることで集中力が回復するようです。

ストレッチは軽く体を動かす程度のもので良いようです。

例を2つ紹介します。1つ目は伸びています。伸びをすることで血流が良くなるので、疲労回復が期待できます。また、その動作の中に、深呼吸を加えることで、体をリラックスした状態にする効果があります。

2つ目は足首を動かすことです。こちらでも同じく血流が良くなるので、疲労回復に効果的です。

水分補給も集中力持続には欠かせません。水筒をテスト日に用意し、少しずつ水分を補給しましょう。

これらの休憩を、5分ほどの間にとると良いようです。

重要なことは、一つのことに集中しない時間をつくることです。

今書いたことを活かして集中力を持続させ、全力でテストに取り組みましょう。3年生も、この先のテストにこれを活かしてみてください。

それでは、今後のテストも元気で張りましょう。