

学力向上だより 第12号

(1月8日発行)

文責 学力向上担当 蓮田 健



たけお
武雄中学校教育目標

高い志と誇りを持ち、心豊かで
輝く生徒の育成

<高校入試直前コラム2>

睡眠だけはしっかりと 「休むのも練習のうち」ならば「寝るのも勉強のうち」

受験生の中で「昨日、何時間勉強した？」が話題になることはあっても、「昨日、何時間寝た？」が話題になることはあまりないでしょう。

よくスポーツの世界では「休むのも練習のうち」という言い方をします。適度に休養をとらないと怪我也多くなるし、練習への意欲も低下します。これでは何時間練習しても上達しません。ですから、これから数週間、「寝るのも勉強のうち」と決めて、睡眠だけはしっかりとるように心がけましょう。

■睡眠負債を増やすと本番が危ない

睡眠負債ということが言われるようになりました。負債とは借金のことです。睡眠不足が借金のように積み重なって行くと、命にかかわる病気になったり、日々の生活の質をどんどん下げて行くこととなります。

1日や2日の睡眠不足ならどうということはありません。すぐに負債は返せます。しかし、これから毎日、少しずつ少しずつ負債を増やして行くのが一番危険なのです。本番当日、最大の負債をかかえて試験に臨むとしたら恐ろしいことです。

■まず睡眠時間を確保し、残った時間の使い方を考える

個人差はありますが、中学生に必要な睡眠時間は1日8時間くらいでしょう。勉強時間を増やすためにこれを削るのは、前述のようにマイナスの方が大きいのです。

では何を削って勉強時間を増やすか。テレビ、ゲーム、スマホ、あるいは友達との長時間のおしゃべり。これしかありません。これらを少しぐらい削っても体調を崩す心配はありません。気分転換も大事ですが、ほどほどにして勉強時間を生み出しましょう。

■睡眠は記憶を強化する

睡眠と記憶については、多くの科学者が研究をしてきましたが、どうやら、睡眠には記憶を強化する働きがあるようです。昼間覚えたことは、夜寝ている間に定着するということです。そう言えば、「暗記ものは夜寝る前がいい」というのは、昔から受験の世界ではよく言われていることです。

寝ている間、脳は完全に休んでいると思いきや、実はその間にも、ちゃんと記憶の定着という作業をやってくれているんですね。頼んでもいないのに立派ですね。

だから、やっぱり睡眠はしっかりと取りましょう。

■梅野弘之氏

教育ジャーナリスト。元埼玉県公立高校 教諭。

2018.1.22 =埼玉新聞 WEB版=