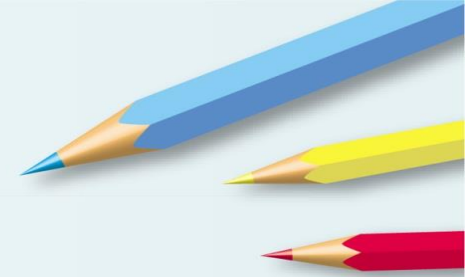


身の丈ライフハック

～ずぼらな僕にもできること～



勉強法編①読書法



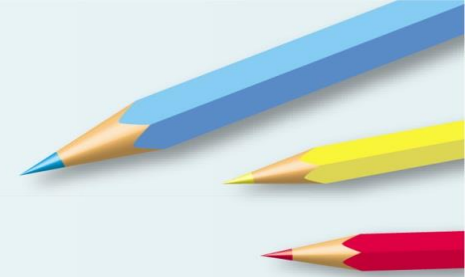
- テキストを読む場合には、まずは目次をよく読んで全体像を把握する。
- ハウツー本は、できるだけ通読はしないように心掛け、興味を持ったところだけ読む。つまらないと思ったら読むのはやめる。
- 誰かに教えるつもりで読む。頭の中の仮想のお友達に説明してみる(人形でも可、闇が深いわけではありません)。
- もう覚えた！大丈夫と思ってからも、さらに同じ勉強を繰り返す(オーバーラーニング法)

勉強法編②集中力の管理



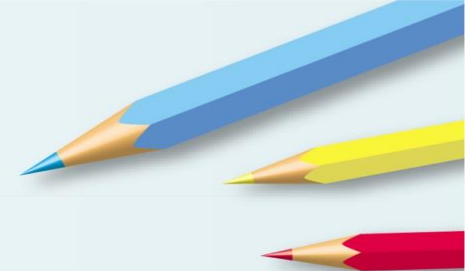
- 勉強時間は、1コマ30分～1時間30分で行い、1コマ終了したら、場所を変えたり運動する等休憩する。
- 音楽を聴きながら勉強しない。喫茶店では耳栓等を使って可能な限り環境音を排除するか、自然音を聞きながら行う。
- たまに公園等で勉強してみる。
- 勉強していて眠くなったら、1回だけお昼寝する。
- 次の日も勉強できるときは、キリが悪いところで終わらせる。
- 4:00～7:00と22:00～就寝までの時間帯は学習効率が悪いので、勉強せずに休むようにする。

勉強法編③問題演習



- あまりスピード感を求めないように気をつけ、解説はじっくり読み、なぜ間違ったのか、どの知識が抜けていたのかを確認する。(脳は解説をみると理解したと錯覚しがち)
- 問題演習の際も、記憶するということを意識する。
- 同じ問題も繰り返し説くようにする(オーバーラーニング法)。

生活編①睡眠



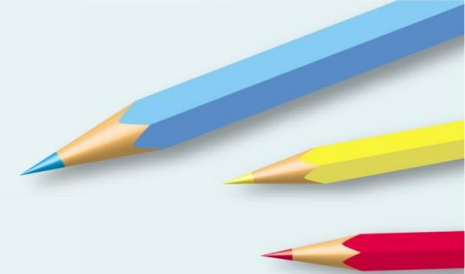
- 入眠時には、皮膚温度を上げて、深部体温を下げることで、眠りの質を上げることを意識する。
- 寝る90分前に入浴を済ませておく。難しいときは、寝る直前に足湯をする。
- 太陽の光を浴びる(天気が悪くても効果あり)。
- 体内時計のリセットのため、朝起きたらよく噛んで何かを食べる。
- 朝は、汗だくになる運動はNG。軽めに体を動かす。
- 18時以降はカフェインは控える。
- 食事はできるだけ寝る3時間前に。難しければ、軽めかつ消化にいいものにする。

生活編②運動



- 暗記力を高めるには有酸素運動、連想記憶を高めるには筋力トレーニングを行う。ただし、疲れ切ってしまうないように、ほどほどに。
- 心拍数が少し上がる程度のジョギングorボクササイズを週3回以上、30分行う。
- 頑張りすぎるのではなく、習慣化するのが大事。

生活編③食事



- お米少なめ、おかず多めを心掛ける。
- 鉄分(卵黄、肉や魚の赤身)、ビタミンD(サケ、青魚)、ビタミンB(豚肉、牛乳、卵、ほうれんそう、玉ねぎ、のり)を意識的に摂取し、老化を防止。
- 毎日夕食後にはR-1を1本飲む。
- サラダ油、マーガリン、コーヒーフレッシュは禁止。
- 空腹をしっかりと感じているときに、がっつり食べない。