

身の丈ライフハック

～ずぼらな僕にもできること～

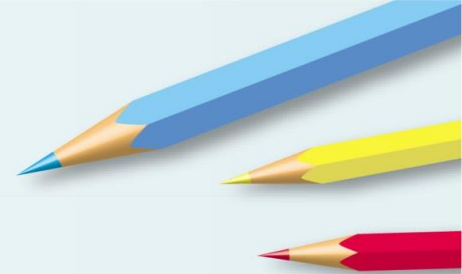


勉強法編①読書法



- 本を買ったらその日のうちに20分集中できる環境を作る。
- テキストを読む場合には、まずは目次・表紙をよく読んで全体像を把握するとともに、重要そうなキーワードをいくつかピックアップし、初めの方のページに直接書き込む。また、この際に目に入った意味の分からない単語にも？を付けておく(目立つように雑につけてOK)。その後、特に気になった章を読む。※きっちり20分で行う。
- 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)。
- 重要な説明がされている箇所(※自分が人に説明する際に引用したい文章)は、色ペンで波線を引く。
- 重要な説明がされている箇所、面白かった箇所、勉強になった箇所は、本のページ上部を折る。
- 本を開くたびにキーワードをチェックし、そのキーワードの説明ができるか自己チェックを行う。

勉強法編②集中力の管理



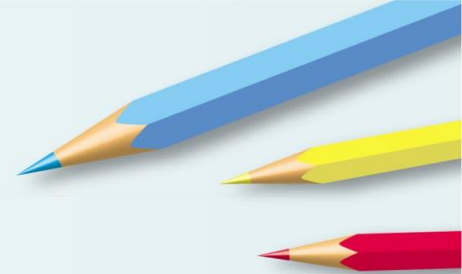
- 勉強時間は、1コマ30分～1時間30分で行い、1コマ終了したら、場所を変えたり運動する等休憩する。
- 音楽を聴きながら勉強しない。喫茶店では耳栓等を使って可能な限り環境音を排除するか、自然音を聞きながら行う。
- たまに公園等で勉強してみる。
- 勉強していて眠くなったら、1回だけお昼寝する。※ただし、11時から15時の間のみ。
- 次の日も勉強できるときは、キリが悪いところで終わらせる。
- 4:00～7:00と22:00～就寝までの時間帯は学習効率が悪いので、勉強せずに休むようにする。

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であることを頭の片隅に置いておく)
- 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解くようにする(オーバーラーニング法)。
- 繰り返し解く問題集の場合は、どうして間違ったのかを書いておく(論点分ならず、知識不足、ケアレスミスなど)。

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が意識する。
- 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か、食べないようにする。

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。無理なら7分間程度のHITTトレーニングを行う。
- 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。
- お米や麺等の糖質は取りすぎないように気を付ける。三食きちり食べようと思う必要はないので、残業で遅くなった日などは食べなくてもよい。
- インスタントでもよいので、朝お味噌汁を飲む。
- お酒は飲まない、タバコは吸わない。
- 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。