

保護者と考える進路シリーズ 第3回～入試編

脳を働かせて受験勉強の効率を上げよう

夏休み“脳”力アップのコツ10

脳も体の一部。食事と睡眠、適度な運動で全身の状態を整え、ぐ～んと働きが良くなるって知ってた？
夏休みには集中して勉強ができる期間。脳力アップのコツをマスターして、効率良くガンガン勉強しちゃおう！

取材・文 / 東海左由留 (SCRIVA) イラスト / 中村久美

夜ふかし・朝寝坊でダレやすい夏休みこそ食+睡眠+プチエクササイズで脳力UP!

「受験生はトップアスリートと似ています。食生活を改善して全身のコンディションを整え、脳に効く栄養素を積極的に摂取して脳の働きを良くすることが大切」と大谷先生。質の良い睡眠もまた脳力アップに欠かせないポイント。「午前10時から12時が脳の活動のピークです。夏休み中は早起き、午前中の勉強がおすすです」と神山先生。



受験脳に効くアミノ酸のプロ!
Dr.アミノ。東京大学でアスリートを対象としたアミノ酸研究のプロフェッショナルで、「東大サプリ」の開発者。

東京大学大学院
新領域創成科学研究科客員教授
大谷 勝先生



**眠りと脳の働き
の関係のプロ!**
睡眠 特に関心な睡眠を脳機能評価手段の一つとしてとらえる臨床的な試みに専ら取り組む。子どもの早起きを推進。

東京ベイ・浦安市川医療センター
センター長
神山 潤先生

アドバイスしてくれた先生

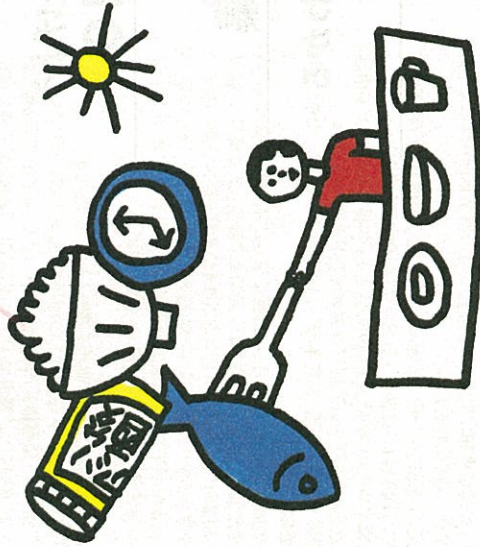
✓ 食事編 食とサプリで脳をフル回転させよう!

CHECK!

**01 受験生で朝食抜きは論外!
朝食を食べないと脳は働かない**

「脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。起床時には脳のエネルギーが減っているため、きちんと朝食を食べて、脳にブドウ糖を補給しよう」と大谷先生。また食事をとると体温が上昇して脳が活性化。やる気と集中力もアップ!

【保護者の方へ】
受験生の朝食は、ご飯・味噌汁・魚や植物性のたんぱく質+野菜とフルーツの組み合わせが理想。夕食や夜食より朝食に力を入れよう。



CHECK!

02 脂っこい食事は脳の働きを悪くする

ファーストフードのハンバーガーや油たっぷりのフライドポテトは肝臓に負担をかけるので、夏バテしやすくなるから避けること! 肉に含まれる動物性脂質は血液をドロドロにさせ、脳への血のめぐりを悪くするだけでなく、体の疲れも取れにくくなるので要注意。

CHECK!

**03 記憶力をアップさせるDHAとEPA
たっぷりの青魚(アジやイワシ)を食べる**

受験生は肉より、脳の働きを良くし、血液をサラサラにする青魚を一日一回は食べたい。血行が良くなると老廃物が溜まりにくく、夏バテ予防にもなる。食事の効果を実感するのは2週間から1カ月後。夏休みは食生活を变えるのにぴったり!

【保護者の方へ】
受験生向けの食事は40代50代に比べて足りない栄養素と大谷先生。家族で受験生向けの食事をとるのは、いろいろを面でプラス!

CHECK!

04 脳に効くアミノ酸サプリを活用しよう

「BCAAにアルギニンとグルタミンを組み合わせたサプリが、受験生向き。脳と体の疲れをとりまします」(大谷先生)
【保護者の方へ】
普段の食事にアミノ酸サプリを加えると、受験生の脳を効率よくサポート。

CHECK!

**05 夜になったら自然に眠くなる
体を夏休みに取り戻す**

「早く起きて日光を浴び、朝食をとり、昼間は体を動かして、暗くなったら自然に眠くなる生活習慣が、脳をきちんと働かせる基本です」と神山先生。夜ふかしのクセがついていても眠る前に周囲を暗くすると、眠りに入りやすい。

【保護者の方へ】
子どもの就寝時間が遅くても、朝にならたら決まった時間に起こすことを徹底。規則正しい生活で、ヒト本来の生体リズムを取り戻すサポートを。

CHECK!

**06 眠る前2時間はゲームやネットはしない、
テレビやケータイの画面は見ない**

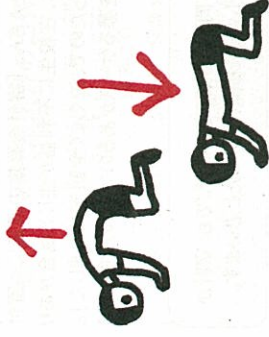
「テレビゲームや深夜番組のチカチカした映像や明るいパソコンやケータイの画面は、ヒトの生体時計をくぐるわけ、脳内物質のメラトニンの分泌を低下させます。これが夜ふかし・運起きて頭をぼーっとさせさせる原因の一つ」と神山先生。

【保護者の方へ】
保護者自身が夜遅くまでテレビを観ない、早く就寝するなど生活習慣を変えることが大切。早寝早起きはイライラを防ぎ、心の安定にも効果あり。

CHECK!

**09 背骨の動きが良くなると
脳への酸素量が変わる**

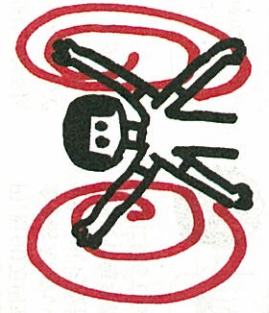
勉強の効率を上げるために、脳にいっぱい酸素を送ろう。机に向かう時間が長くと背中が丸まり、呼吸が浅くなっていく。そこで、背骨の動きを良くすると、深い呼吸ができるようになる。①四つんばいになって、ゆっくり息を吸いながら背骨を思いっきり丸める。②一気に吐いて腕力、背骨を床に向かって倒す。③落とす。この動きを5回くり返そう。



CHECK!

**10 腕をぐるぐる回して
全身の血流を良くする**

脳に酸素を送るのが血液。勉強をしていると、上半身が緊張でこり固まり血液の流れが悪くなっていく。「頭が働かなくなってきた」と感じたら、腕回し運動で上半身をほぐして血行促進! ①腕を肩甲骨から動かすようにして、最も大きな円を描くように回す。②後ろ回し10回、前回し10回。首や肩のコリもほぐれ、頭もすっきりしてくる。



✓ 睡眠編

良く眠って脳を休めると勉強がはかどる!



CHECK!

07 朝の光を浴びて自然に目覚めよう

「朝の光をたっぷり浴びると目覚めもスムーズ」と神山先生。脳の活動のピークは午前10時から12時。受験生こそ早起きが大事。

【保護者の方へ】
子どもが起きなかつたらカーテンを開けて、部屋の中に日光を入れよう。

CHECK!

08 夏休み中に体の声を聞く習慣をつける

睡眠や食べ物の違いによって、どうしたら一番脳が動くかをチェック。まずは就寝時間を早めるとどう変化するかを試そう。

【保護者の方へ】
午後2時頃眠気を感じるのは自然。20分ほどのうたた寝をすませてみて。

✓ プチエクササイズ編 体を動かすと脳の働きが良くなり、気持ちもリフレッシュ!

おまけ /

**必勝はちまきって、
マジで脳を働かせる
効果あり!!**



「勉強に集中できないな」と感じたら、はちまきをぐんと締めよう。頭蓋骨に軽い圧力がかかると体が反応し、自然と集中力がアップして勉強がはかどるはず。長時間締めると効果が薄れてくるので、勉強を始めてから最初の30分ほどでOK!

最終号予告

志望校合格のための
必見! 入試テック