

## ★勉強生活と体調の整え方★



### 【だれでも必勝 3箇条】

- (き) 基本ほど大事
- (く) くりかえす
- (よ) 要領よく

### 【目が疲れたら】

- 目をギュッと閉じてパッと開く (5回ぐらい)
- 目の周りを優しくマッサージ (眼球は压さない)
- 眼球/レンズを動かす筋肉ストレッチ (目玉ぐるり/遠近)
- 温タオル or 清潔な手で温める 充血なら冷やす
- 目薬より涙の方が回復に有効な事も

### 【ストレッチ/モヤモヤ解放 でスッキリ】

- 全身伸びや手指ストレッチ 力まず優しく気持ち良く。
- モヤモヤ解放・・・中指合わせ 振り子回しなど。  
→「出来る」インスタント信念でシンクロ体験

### 【指回し運動で脳力アップ】

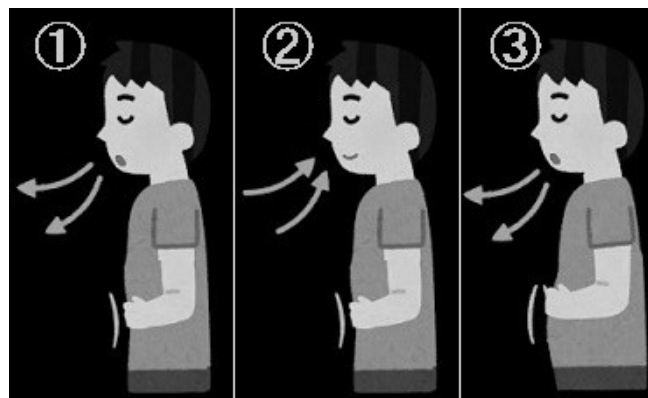


### 【息が詰まる前に！ 楽な逆式腹式呼吸】

- ① 最初に息をゆっくり吐き切りお腹ぺちゃんこに。
- ② そのまま胸に息を吸い入れる (ここは胸式っぽく)
- ③ 吸いきったらお腹を緩め (喉は開放、いきまず)、内臓ごと下ろすイメージで下腹部は自然に膨らむ。息をゆっくり吐き始め、①に戻る。

※吸う時は鼻から。食後1時間は避けます。

慣れたら③と①で、肛門を引き締め続けます



### 【眠くなったら】

- ・お部屋の空気入れ替え / コーヒー等 (飲み過ぎ注意) / 頭寒足熱 / お掃除、雑用、ダンスや筋トレ
- ・鏡を見て頑張る自分を褒める ★効果的★
- ・立ち上がり、一息で読めるだけ早口音読
- ・先生になったつもりで問題解説 (上手く話せない時・・・質問を具体的に考えてみる)
- ・替え歌で暗記モノを歌ってみる
- ・15分ぐらいタイマーセットして眠る  
全部ダメなら正式に寝て、早起きして頑張る！  
ダラダラ勉強 → 寝落ちの元。

ストップウォッチで時間内に問題解く → 緊張、集中して頭使うので眠くならず、しかも**実力アップ!**

### 【眠れない時】

・予め、ぬるめのお風呂でリラックス / 頭皮や耳のマッサージ / 地球の中心に吸い込まれるイメージ / ←の楽な呼吸法 / どうしても必要な方は副作用少ない睡眠薬 (ドリエルなど) に頼る

・90分 (1睡眠サイクル) でも眠れればOKと開き直す (伝説の棋士は眠れない時ほど冴え、勝った)

※目を中心に、身体はしっかり休ませてあげましょう。



(陰陽太極図)

### 【おわりに】

よくサボる人はサボりに勤勉。「自分には絶対出来ない」と思う人は信念曲げぬ強い心の人・・・屁理屈みたいですけど人は常に何かをやり続ける存在です。そして『自分がどう受け取るか?』が大事。マイナスの中にプラスを見る事も、実は自由！人から色々言われようとも、主体は自分ですから。

勉強苦手な人ほど実はチャンスです。忍耐 (嫌いの中に好きを発見、傷つかず進む工夫)、謙虚さ、己の役割・居場所発見・掘り下げる←→得意な人に気分よく教えてもらう/つまらぬ勉強を面白く等の経験・特性・独自スキルを得たり (必要感じ行動すれば)。

人のたくましさは想像以上。八方ふさがりに見えても出来る事は色々。最後まであきらめずに！