No. 435

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

勉強の合間の運動・ストレッチと集中力

座りっぱなしの受験勉強こそ、体を動かす時間が要る。運動と脳・気分について研究でわかっている範囲と、座ったままできるストレッチ、休憩の取り方。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 30〜60分座ったら、立ち上がって少し動く
2. 休憩は「25分勉強・5分休憩」など時間を決めて
3. 休み時間はスマホより、ストレッチと遠くを見る

◆ 運動と脳：わかっていること 4

☐ **1 運動は脳と認知に良い影響**

有酸素運動などの習慣が、記憶や注意などの働きに良い影響を与えるという研究がまとめられている（Hillman ほか, 2008）。

☐ **2 1回の運動の後も少し上がる**

1回の運動の後に、認知課題の成績がわずかに良くなるという研究のまとめがある。効果は小さく、運動の強さや時間によって変わる（Chang ほか, 2012）。

☐ **3 10代の目安は1日60分**

世界保健機関（WHO）は、5〜17歳に1日平均60分以上の中〜高強度の身体活動と、座っている時間を減らすことを勧めている（2020年の指針）。

☐ **4 「運動で頭が良くなる」は言い過ぎ**

成績が直接上がるとは言い切れない。気分転換・睡眠・体調を整える効果も含めて、勉強の土台づくりと考える。

◆ 休憩の取り方

方法	やり方	向いている人
ポモドーロ・テクニック	25分集中→5分休憩を4回くり返したら、15〜30分の長い休憩	始めるのが苦手・だらけやすい人
50分＋10分	学校の授業と同じリズム	長文・過去問など時間のかかる勉強
大問ごとに区切る	過去問の大問1つ解いたら立ち上がる	本番の時間配分も練習したい人

◆ 休憩5分の使い方 4

☐ **1 立ち上がって歩く**

部屋を一周する・水をくみに行く・階段を上り下りする。座りっぱなしを区切るだけでも違う。

☐ **2 遠くを見る**

画面や紙を長く見たら、窓の外など遠くを見て目を休める（20分ごとに6m先を20秒見る「20-20-20」の目安が知られている）。

☐ **3 スマホは見ない**

SNS や動画は5分で終わりにくい。頭も目も休まらない。

☐ **4 水を飲む**

のどが渇く前に少しずつ。トイレも済ませておく。

◆ 座ったままできるストレッチ7 7

伸ばす動きは反動をつけず、気持ちよい所で15〜20秒（回す動きは回数で）。痛い時はやめる

① **首を横に倒す**
右手を頭の左側に添え、右へゆっくり倒す。反対側も。首を勢いよく回さない。

② **肩を回す**
両手の指先を肩に置き、ひじで大きな円をかくように前回し・後ろ回しを5回ずつ。

③ **肩甲骨を寄せる**
胸を張って左右の肩甲骨を背中の真ん中に寄せ、5秒止めて脱力。3回。

④ **背伸び**
両手を組んで手のひらを天井へ向け、上に伸びる。そのまま左右にゆっくり倒して体の横も伸ばす。

⑤ **上半身をひねる**
いすに浅く座り、背もたれをつかんで上半身をゆっくり後ろへひねる。反対側も。

⑥ **もも裏を伸ばす**
片脚を前に伸ばしてかかとを床につけ、背すじを伸ばしたまま上半身を少し前へ。

⑦ **手首・足首を回す**
手首と足首をゆっくり回す。ペンを長く握った後や足が冷えた時に。

◆ 1日の中で体を動かすコツ 4

☐ **1 通学を運動に**

一駅歩く・階段を使う・自転車をこぐ。新しく時間を作らなくても動ける。

☐ **2 暗記は歩きながら**

単語の確認や音読は、部屋の中を歩きながらでもできる。眠気覚ましにもなる。

☐ **3 昼間に動いて夜に眠る**

日中の活動は夜の眠気につながる。ただし寝る直前の激しい運動は避ける。

☐ **4 部活を引退しても少しは続ける**

急にゼロにせず、散歩や軽いジョギングなど続けられる形で。

◆ 英語で読む運動と脳 12

健康・運動は長文の定番テーマ。言い換えに強くなる

英語	意味	メモ
☐ **physical activity**	身体活動	運動だけでなく家事・通学も含む
☐ **aerobic exercise**	有酸素運動	aerobic＝酸素を使う
☐ **sedentary**	座りがちな	sedentary lifestyle＝座りがちな生活
☐ **work out**	運動する・体を鍛える	workout（名詞）＝運動
☐ **stretch**	伸ばす・ストレッチする	stretch one's legs＝少し歩く
☐ **posture**	姿勢	good posture＝よい姿勢
☐ **stiff shoulders**	肩こり	stiff＝こわばった
☐ **cognitive function**	認知機能	cognition（名詞）＝認知
☐ **blood flow**	血流	circulation とも

☐ **take a break**	休憩する	a short break＝短い休憩
☐ **boost**	高める・押し上げる	boost concentration
☐ **moderate-intensity**	中程度の強さの	vigorous＝激しい

◆ 勉強日の動き方モデル

タイミング	動き方
朝	通学で歩く・自転車。階段を使う
勉強の合間	25〜50分ごとに立って、ストレッチ2〜3種
昼休み	外の光を浴びながら少し歩く
夕方	散歩・軽いジョギングを15〜30分（できる日に）
寝る前	激しい運動は避け、首・肩のゆっくりしたストレッチだけ

◆ 運動のよくある失敗 4

☐ ✕ ~~休憩時間にベッドで動画~~
○ **立ち上がってストレッチ**
体も目も休まらず、戻りにくい

☐ ✕ ~~3時間ぶっ通しで座りっぱなし~~
○ **30〜60分で一度立つ**
集中は長く続かない。体も固まる

☐ ✕ ~~寝る直前に激しい筋トレ~~
○ **激しい運動は寝る1時間前までに**
人によっては寝つきにくくなる

☐ ✕ ~~痛いのを我慢して伸ばす~~
○ **気持ちよい所で止める**
けがの原因になる

体に不安がある人へ
持病がある人、けがの治療中の人、運動すると胸が痛い・息苦しい・めまいがする人は、**運動を始める前に医師に相談**する。ストレッチ中に痛み・しびれが出たらすぐにやめる。

◆ 確認テスト

1 WHO が5〜17歳に勧める身体活動の目安は？
a 1日平均60分以上　b 週に1回だけ　c 1日平均10分　d 1日5時間

2 ポモドーロ・テクニックの基本の組み合わせは？
a 90分集中＋1分休憩　b 休憩なし　c 25分集中＋5分休憩
d 10分集中＋30分休憩

3 1回の運動と認知課題について研究のまとめは？
a 効果はわずかで条件による　b 成績が2倍になる　c 研究はない
d 必ず下がる

4 伸ばすストレッチの正しいやり方は？
a 勢いよく首を回す　b 反動をつける　c 気持ちよい所で15〜20秒
d 痛くても我慢

◆ 解答

1 1日平均60分以上 中〜高強度の活動
2 25分集中＋5分休憩 4回で長い休憩
3 効果はわずかで条件による Chang ほか 2012
4 気持ちよい所で15〜20秒 痛い時はやめる

参考資料 Hillman, Erickson & Kramer (2008) Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Nature Reviews Neuroscience 9(1)／Chang, Labban, Gapin & Etnier (2012) The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. Brain Research 1453／WHO (2020) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳（PDF印刷）・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート（全439本・無料）