



「INFINITY」とは“無限大”という意味。これからの進路に向け、無限の可能性が広がっていくという意味を込めています。

勉強するのに効率のよい時間帯ってある？②

【朝・午前編】
～その2～

朝の勉強時間は、どれくらいがいいの？

前号に引き続き、効率的に勉強をするのに良い時間帯「朝・午前中編」の続きをご紹介します。

さて朝の勉強にかける時間は45分～1時間程度が良いと言われています。人間の集中力が続くのには限りがあるため、ダラダラと長い時間をかけても効率は良くありません。また朝勉強するには、早起きをする必要があるので、あまり早く起きて睡眠不足になると意味がありません。ある程度まとまって学習ができ、集中して取り組める時間を設定しましょう。研究によれば「15分×3回」の周期で勉強するのが良く、15分ごとに短い休憩を入れると、学んだことが定着しやすくなります。

起床後の空腹状態が記憶力を高めます

朝起きたばかりの空腹の状態が、学習に適しています。人間の脳は空腹状態になると、記憶力が高まる性質があるので、朝食を先にとってしまうと、満腹中枢が満たされてパフォーマンスが低下するため効率的とはいえません。もちろん朝食を食べ



ることは、脳にも身体にも良いことですが、朝に勉強するメリットを最大限に受けたいのであれば、起きた後まず勉強をして、その後から朝食を摂る方が良いでしょう。

ただし朝食を抜くのは絶対に避けて下さい。その日全体のパフォーマンスが低下するので逆効果になってしまいます。朝食は必ず摂るようにしましょう。



勉強の後に朝食を

脳は空腹状態の方が記憶力が高まるので勉強の後に朝食を摂るのが効果的です！

著名人からの メッセージ①

おかだ なな
岡田 奈々
～歌手・女優～

私は小さな頃から歌うことが大好きで、よく家族でカラオケに行っていて、AKB48が好きでよく歌っていました。中1の時に初めて買ったCDもAKBで、まさか自分がオーディションに合格してメンバーになるとは今でも信じられない感じでした。オーディションの面接を通過した後に、歌とダンスの実技でしたが、当日突然「この曲で踊ってね」と言われ、先生が30分間教えてくれたのですが、教わった通りには踊れませんでした。私はどちらかと言うと、不器用な方なので、必死になって諦めずに、とにかく動き続ける事を心がけました。「100点は獲れなくても100%全力で臨もう」という気持ちでした。審査では諦めずに取り組む姿勢を見ていたのかなと思います。

100点は獲れなくても 100%全力で臨もう

合格後、ステージに立つためのレッスンがものすごく厳しくて、1日5～6曲覚えたり、振り付けや立ち位置、移動の動線など覚える事が多くて大変でしたが、合格した時の100%全力で臨む姿勢を今でも大切にしています。

岡田 奈々
歌手、女優

2012年に「AKB48」の14期生オーディションに合格しデビュー。グループ、ソロ活動などで活躍。また2022年には、AKB48グループ歌唱力No.1決定戦で優勝、YouTubeチャンネル開設するなど、幅広く活躍している。



