

舟入高校第3学年進路だより No.4

1. さよなら夜型、ようこそ朝型

外が明るいときに時間を忘れて楽しんでしまったことで、宿題や課題が知らず知らずのうちに夜遅くまでかかってしまう夜型の生活になってしまうことはありませんか？もちろん勉強を熱心に行うことは大切なことですが、まずは生活習慣や体調管理が第一です。夜型の生活を全面的に否定する必要はありませんが、個人的には朝型の生活をオススメします。理由は、

- 夜型で就寝時間が遅くなり睡眠不足になると、様々な健康障害が引き起こされやすくなる（厚生労働省発表）
- 定期試験にしても入学試験にしても、高校生が受験する大抵の試験は朝から始まるが、脳が活発に働き始めるのは起床してから時間がかかる
- 朝型は「年収が高く、貯金も多い」（プレジデント社発表）

などが挙げられます。そこで夜型から朝型に直す方法をいくつか提案したいと思います。

寝る前にカフェインをとらない

夜の勉強のためにエナジードリンクを飲んでいませんか？「眠いけど頑張る」ではなくて、「眠いから寝る」と考えましょう。眠い状態で頑張っても頭には入りません。

8時~9時にぬるめのお風呂に入る

就寝の2~3時間前にお風呂に入ると寝つきがよくなるそうです。ここでの「ぬるめ」ですが、長く浸かるのなら「38度」がベストでしょう。お風呂は一日で一番リラックスできる時間です。しっかり休んでリフレッシュしましょう。

起きる時間にあえて幅を持たせる

朝型の起床時間の基準を6時に設定したときに、6時ぴったりに起床することはなかなかしんどいものです。人間の睡眠はレム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）を繰り返しますので、眠りが一番浅くなるタイミングで起きるのがベストでしょう。しかし、ベストなタイミングに合わせて起きるといったことは簡単なことではありません。調べてみると、「Sleep cycle」というアプリがあるそうです。これは指定した時間帯（例：5:45~6:00）の中で、一番眠りが浅くなるタイミングで目覚ましがか鳴ってくれるとのこと。試しに使ってみるのも良いかもしれません。

一日三食しっかり食べる

夜型の人は朝の起床が遅くなりがちです。すると朝ごはんを抜くことも多くなります。しかし、朝ごはんを抜くと午前中の集中力が低くなったり、無駄に体力を消耗したりします。その結果、午前中に寝てしまって、夜眠れなくなり、夜型になってしまいます。

週末に寝溜めをしない

一週間の睡眠不足を週末の寝溜めで補おうとする人がいるのですが、寝溜めはオススメできません。平日は朝早く起きているのに、休日は寝坊するような生活をしていると、体内時計が大きく乱れ、社会的時差ぼけという状態になる恐れがあります。この状態になると、疲労や倦怠感、食欲不振などの症状が現れるとされているので、注意が必要です。

2. 大学を知る（サークル編）

大学生活の1つにサークル活動があります。サークルとは大学版部活動のようなもの、高校の部活動と比べて自由度がとても大きいのが特徴です。大学に入ったら、今までやったことのないものに挑戦したいと考えている人も少なくないはず。そこで、ここでは東京大学の面白そうな名前のサークルを紹介します。

【東大襦袢クラブ】

創立約60年の由緒正しきサークル。活動内容は依頼された襦袢の張り替えです。サークルとはいえ、きちんと依頼代を貰っているためその雰囲気は真剣そのもの。

【東大みかん愛好会】

「日本のみかんの消費量を増やす」をいう目標のもと活動しているそうです。ふざけたサークルのように見えますが、様々なコンテストで入賞したり、メディアで紹介されたり活動はしっかりと行っており、今後の期待できるサークルといえるかもしれません。

【東京大学カワウソ同好会】

活動内容は名前の通りカワウソを愛でること。動物園や水族館に行って、カワウソを観察しているようです。

【東京大学キムワイプ卓球会】

キムワイプはパルプくずがでないという点で理科実験に最適なため、理系にこよなく愛されているティッシュのことで、そのティッシュケースを使って卓球を行うらしいです。キムワイプへの有り余る愛から誕生したサークルのようです。ちなみに日本には400人以上のキムワイプ卓球プレイヤーがいるそうです。

【HCAP TOKYO】

東大生とハーバード大学の学生とで交流を行う学生団体です。あのハーバード大学との交流ということで、入るための門は相当狭いようです。

みなさんが目指している大学にも、きっと今まで見たことも聞いたこともないサークルが眠っているはず。それを探してみるのも、1つの楽しみなのかもしれません。

「発見の旅とは、新しい景色を探すことではない。新しい目で見ることなのだ。」

マルセル・プルースト