

# 息抜きのすすめ

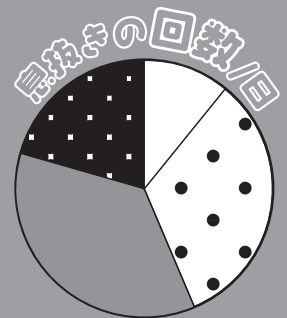


皆さん勉強の合間にきちんと息抜きしていますか？息抜きには頭や体をリフレッシュして回復させる効果があります。息抜きに対して罪悪感を抱いてしまう人も少なくないと思いますが、長時間勉強し続けても効率が悪くなってしまいます。右のグラフからもわかる通り、一橋生の多くは受験期に適度に休憩を取っていました。

では、一橋生はどのようにして息抜きをしていたのか、ランキング形式で紹介します！自分に合った方法を見つけ今後の生活に取り入れていきましょう！



■ ~60分 ■ 60~120分  
■ 120~180分 ■ 180分~



■ 0,1回 ■ 2,3回  
■ 4~6回 ■ 7回~

## 息抜きの仕方ランキング

### 1 散歩

第1位は「散歩」です！長時間勉強して眠くなってきたり、座りっぱなしで疲れてきたりした人におすすめです。天気良ければ気分転換に一旦外の空気を吸って、頭も身体もリフレッシュしましょう！

### 2 飲食

第2位は「何かを食べるまたは飲む」です！チョコ・グミなどのお菓子や果物を食べて糖분을補充することも脳のエネルギー補給のために大事です。食べることが大好きな方はぜひとも取り入れましょう！

### 3 音楽

第3位は「音楽を聴く」です！音楽を聴くことで気持ちリフレッシュされます。短時間の息抜きに向いていてメリハリもつけやすくおすすめです！

### 4 スマホ

第4位は「スマホ」です！一般的にはおすすめされませんが、一定数の人が使用していたそうです。きちんと時間管理をして使用するようにしましょう！

### 5 仮眠

第5位は「仮眠」です！寝ることで頭がすっきりしてその後の勉強に集中することができます。疲れてきたら思い切って仮眠を取りましょう！

## こんなのもあったよ 番外編

- 一旦課題や勉強をやめて、自分がやりたいことをやる
- 世界史の資料集のコラムなどを眺める
- 部室にみんなで集まってゲームをする