

休眠打破（きゅうみんだは）とは

1月9日（木）

家の近くの川沿いを歩いていると桜並木の蕾も少し膨らみ始めたような気がします。桜は前年の夏に花芽を形成し、葉が青々と茂る夏から秋にかけて休眠します。そして秋から冬に落葉し、冬に一定期間低温にさらされると、花芽は眠りから覚めて開花の準備を始めます。これを、「休眠打破（きゅうみんだは）」といいます。桜の開花には寒さが不可欠なのです。昔ある中学校で「桜を卒業式に咲かせたい」と保護者から依頼がありました。ビニールシートで覆ったり、霧吹きで蕾を湿らせたりと1ヶ月ほど大変だったようですが…。卒業式には見事に咲いていましたがしかし、自然に咲く桜のように淡いピンク色にはならず、白っぽい桜が咲きました。恐らく太陽光を浴びずに咲かせたからだと思うのですが…。自然の力は本当に凄いです。さて、入試に挑む3年生も、私立受験校の決定をして願書 web 入力する時期となりました。来週末（18・19日）には、大学入学共通テストも実施されます。いよいよ中高ともに本格的な受験シーズンの到来です。上記の桜ではないですが、この苦しい受験を乗り切れば、桜咲く春が待っています。あと2ヶ月、とにかく学習に集中しましょう。とは言っても、「集中力がなかなか続かない…」と悩んでいる生徒も少なくないでしょう。昔は「四当五落（4時間睡眠なら合格できるが、5時間も寝ていたら不合格になる意味）」といった言葉が信じられていた時代もありましたが、やはり大切なのは体調管理です。その中でも睡眠時間の確保は重要です。特に受験への準備には感染症対策が大切ですから、体調管理には万全を尽くしたいものです。また、ついついスマートフォンを見てしまい、勉強がはかどらなかったことはありませんか。誰かにスマートフォンを預けるのは難しいと思いますが、「勉強中は電源をオフにする」、「手の届かない所に置いておく」など、スマートフォンに気を取られないようにするのも受験期間には重要です。また、同じことをダラダラ繰り返すことが集中力低下の原因だという経験談も多くあります。他にも、悪い意味の「慣れ」や「心の余裕」といった慢心や「こんな学習方法で良いのだろうか?」といった、今やっている勉強法に対する不安感も、集中力を低下させてしまう原因になると言われています。がんばれ受験生！がんばれ青中生！

