



# 繰り返せ、繰り返せば 何事も身につく

●技能を修得するときにはいちばん重要な事は繰り返してであろう。稽古事はたいていこの繰り返して、はじめは「どうしてこんなに同じことばかりを…」と、いやになるほど繰り返しをさせられる。また経験をつむというのは、結局は繰り返しのことであろう。

●なぜ繰り返しがかくも重要なのか。技能や技術というものは、無意識に行える域に達して、はじめて修得したといえるからである。たとえば、車の運転の諸動作をいちいち意識してやるのは初心者で、ベテランになるとすべてほとんど無意識に行われる。

●そして、無意識の領域に達するには、繰り返してしかなないのである。ピアノの練習などはそのいい例で、どの順番でどの指を使ってどの鍵盤を叩くかなどと考えていたら、とても曲を弾けるようにはならないであろう。

●幼児は同じことを飽きもせず繰り返す。また繰り返してくれることを要求する。繰り返しの効用を本能的に良く理解しているのは幼児のほうだ。だから幼児は大人が驚くスピードで様々な技能や知識を身につけていく。

●技能修得には四段階あって、無意識→意識→無意識という経路をたどる。最初の無意識は「できない領域」である。水泳を例にとれば、泳ぐことは夢にも考えてないときである。第二段階の意識も「できない領域」である。『泳

ぎたいが自分は泳げない』と思う時期である。第三段階の意識ではじめて「できる領域」になる。泳ぎを練習しはじめて「できる領域」になる。泳ぎを練習しはじめて少し泳げるようになる。『自分は泳げる』と自覚するようになる。しかし意識している点でまだ未熟である。第四段階の無意識も「できる領域」である。この段階になると泳ぐことすら自覚しない。泳ぐことは自分の一部になっていて、無意識だが泳げるのだ。



●このように技能の修得は無意識からはじまって無意識におわるが「できる領域」の無意識にまで達するには繰り返しの以外に方法はないであろう。人はともすれば意識した「できる領域」で『自分は何々ができる』と思いがちだ。だがその段階では未熟なのである。

●稽古事の挫折や中断の最大の理由は繰り返して対する嫌悪である。意識の上ではやらなければと考えていても、感情がついていかないのである。だが人は好きな事は繰り返すという行為自体が心地よいのである。だから無意識に何回でも繰り返して、そして進歩するのである。

●受験勉強もこの技能修得に似たところがある。繰り返しの能力こそ偉大な才能であると思っただろうがよいであろう。(柳)

## 誰でもチキンハートだ!

●チキンハートのきみは、とにかく本番に弱い。模擬テストは勿論、定期テストでも過度に緊張してしまうときもある。まるで「緊張」「あがる」「頭の中が真っ白」という言葉が、きみのD

NAに強く刻み込まれているようだ。そういうきみに対して、他人は、ピントのずれたアドバイスをする。「もつと気楽に」「プラス思考で」。あげくの果ては「人という字を書いて飲め」とバカなことを言うことも。結論を言えば全てナンセンス。役に立たないということ、体験からきみがよく分っていることだ。そもそも気楽になれずに、プラス思考で動けずに困っているのに、どうすればなれるかを教えずに結果だけを求められても困るといふものだ。そこで、今回はテスト前後の気持の整え方についてアドバイス。

●まず、テストに強い人にとっての常識(II公式)を知ろう。テストに強い人はみんな実行できていることだ。何事もそうだが、常識や公式に反した考え方、行動をすると失敗するのは明らか。テストで力を出せない人は、まさに常識や公式に反した考え方、行動をしているのだ。

●では、その常識や公式を読んだから変わるかという、事はそう簡単ではない。今まで繰り返してきた感じ方、考え方はそう簡単には変わらない。それを変えるには、理解し、何度も何度も反芻し、頭の中に叩き込むことが必要だ。従って、ここから先はそれを実行する気持がある人だけ読んでもらいたい。

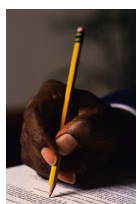
①このテストで何点取りたいかをはっきりさせる。これは大事である。超重要。鬼重要。できるだけ高得点はナンセンス。スポーツでも○分○秒とか、○回戦とか目標を立てるように、具体的な数字が必要だ。但し、今まで、一〇〇点満点で四〇点の人が八〇点を目標にするのは甘すぎる。今度は六〇点とか五五点というようにゆっくり上げていく。本番の入試を目指して少しずつ上げればよいのだよ。

②①に基づいて、何点落とせるかをはっきりさせる。

●これも大事。テストを受けるとは、時間内に処理できないものを捨てていく行為なのだ。落とすもよい点数が決まれば、途中で、難しいものに会って、そこで考え込み、時間がなくなるという愚行を防げる。

③テストの時の大まかな時間配分をする。とにかく最後まで行かないと、点は伸びない。例えば、大学入試のセンター形式のテストであれば、創学舎生は、最後の長文は得意のはず。そして配点も大きい。ここまで時間を残してたりつかねば、高得点はない。

④苦手な問題についてのシミュレーションを繰り返す。公立高校の入試問題とV模擬はパターンが同じ。センター試験とマーク模試も同じパターン。それ以外の問題も、過去問と同じパターンで出ることが多い。今までやった問題でもよいので、実際に解いてどう解くかを身につける。模試を受けて、解き直しをしない人がいるが、それは成績が悪くて、伸びなくて、不合格の可能性が高くて、自分の力を出せないくて、勉強に関しては見込みがない人の行動。例えば、東大に合格する人は、二五年分の過去問を手に入れ、東大形式の模試を一〇回受けて、先輩からも古い模試を二〇回分とかもらって、全部二回やったりするので。



⑤毎日やるべきことをコツコツ続ける。これが最も大事。やるべき事を続けたという事実が自分を支えてくれる。歯を食いついて続けるのだ。

●以上が、テスト前にやっておくこと。がんばれよ。

●さて、テストの当日になってしまった。チキンハートのきみは、きっと不安でたまらない。まだ、テストは始まっていないのに、頭の中は

真っ白。「どうしよう、どうしよう。」こんなときは、言葉で自分を変えようとしてもムダ。緊張感のほうに、圧倒的に強いからだ。

●こんな場面で大事なものは四つ。体に刺激を与えること。行動すること。自分を客観視すること。そして自分の願望を見つめなおすこと。では具体的に紹介しよう。

① **アメやチョコを食べよう。** 口の中でアメを転がすのがいいかもしれない。これは体に刺激を与えることであり、行動である。体に刺激を与えることでもある。行動し体に刺激を与えることで、意識が別の方向に向く。そうすると不思議に落ち着く。もちろん面接の前はやめること。

② **手を振る。** 真っ直ぐ立って、体の力を抜いて、手は普通におろす(ズボンのポケットの横)。手首から先を一秒間に三〜四回ぐらいのイメージで軽く振る。そうすると、血液が指先に集まってくる。一〜二分でいいかな。そして、振るのをやめると、集まった血液が、元に戻ろうとして、体の中をスーツと流れる。落ち着くし、頭の固定も良くなる。筆者は、今は高校生しか担当していないが、昔、布施教室と新松戸教室で中三を教えていたときは、こんな面白いこともあった。県立柏高校と小金高校での出来事。

テスト開始前や、間の休み時間に、手を振っている集団が二つあった。お互いに、同じ行為をしているのに気付く、どちらともなく声をかける。「ひよっ」として、**創学舎?**。「そう。」「ひよっ」として、**小林?**。「そう。」……盛り上がったあと、二つの集団は一つになり、ずっと手を振っていた。全員合格とはいかなかったが、かなりの好結果。「落ち着いて受けられた」とみんなが言ってくれたことを覚えている。

③ **単語でも、熟語でもパッと開いて眺める。**

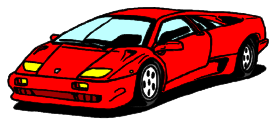
人間には、第六感とかいう不思議な力もあるようで、「直前に思いついて見た所が、そのまま出た」というのはよく聞く話。気楽にやること。毎年、「出た。」という報告があるよ。

④ **必殺スラスラ読みをしてみよう。** 問題用紙が配られてから待つ時間がある。このとき、問題用紙を見てみると、紙が薄いので問題がスケッチで見えることがある。もし、見えたら、読んでしまおう。落ち着くよ。

⑤ **「あがつている。」「緊張している。」と声に出して言おう。** これは、声に出して言うことが大事。言葉の中で唯一有効かもしれない。自分の状態を客観視していることになるから。つまり、今の自分の状態を、そのまま認めて声に出すだけのことが、それを冷静に見ているもう一人の自分を浮かび上がらせることになる。模試もあと一、二回。本番まであと一ヶ月。精一杯の努力をしつつ、精神面で準備をしていこう。(小林(健))

### 仕組みの理解

●時速250キロ以上で走るスポーツカーでも、スタートからすぐにトップスピードが出せるわけはありません。マニュアル操作の車なら、スタート時はロウギアで10〜15キロまでひっぱり、その次にセカンドへ入れ20キロを超えるまでひっぱります。そのあとサードへ入れて40キロ以上、それを超えた後は、4速目へ入れると快適にスピードが出せます。運転免許を持たない皆さんは、変速機の付いた自転車を通してみて下さい。いきなり重いギヤでこぎ始めて



も快適なスピードを出せないことは経験したことがあるのではないのでしょうか。

●クレペリンという心理学者は、人間の「やる気」が脳の側坐核(そくざかく)という部位と関係していることを発見しました。その側坐核を刺激するものの一つが、行動することにより起こる「作業興奮」です。

●やる気が出るのを待つて何もしないのではありません、やる気を出すために何かをするしかない、というのがクレペリンの結論でしょうか。やる気は念じても、待っていても出てきてはくれないということなのです。

●そこで、先の自動車、自転車の話です。物でも人でも、動き出す時が一番負荷が大きくエネルギーも必要となります。心理的なハードルも高くなります。いきなりトップスピードが出せるわけもなく、それなりのプロセスが必要になります。ですから、その仕組みに合わせて、最初は負荷の小さいことから始めて、作業興奮を呼び起こし、側坐核を刺激する工夫と手順が、動き出せない人には必要になります。

●会場模擬や塾での公開模試の答案があれば、そこには×だった問題があるはずですが、すでに一度、全力で解いてあるのだから、少しリラックして(しかし真剣に)なぜ間違えたのか解説を丁寧に読んでみましょう。「重要だぞ。」「なるほどな。」と思えたところにはラインマーカーなど引いてみましょう。塾のテキストや問題集ではどのように解説してあるのか調べてみましょう。ここまでなら、場所とものさえあれば取り組めるのではないのでしょうか。

●また、動き続けてきた人でも、模試の結果で一喜一憂することは当然あります。中々動きづらくなることもあるでしょう。平地で快適にこいでいたペダルも上り坂では重くなります。上

り坂では軽いギヤにシフトする必要があります。負荷を軽くし、量を丁寧にこなす勉強でしる場面もあるものです。英熟語等の暗記に切り替え、作業興奮を呼び起こすのも一つかもしれません。熟語や構文の知識のストックが増えれば、空所補充や整序問題が解きやすくなり、気がつくとな文法問題をバリバリ解いている自分になっているかもしれません。

●健康情報番組を見て、さっそく次の日に買い込んだサプリメントのことを、三日目あたりから忘れてしまうことが多い私ですが、めずらしく長続きする少数派の中にはあります。効果を実感できたものと、効果の仕組みを理解・納得できたものが、それら少数派になっているようです。

●やる気は待っていても舞い降りてきてはくれませんが(入試日は必ずやってきますが)。仕組みを理解し、それに合わせた自分なりのプロセスを模索するのか、自習室という環境を利用するのか、今動き出さないことでどんな結末が待つのか、そちらの仕組みのほうを受け入れてしまうのか。

●とにかく残りわずかです。「できる、と思うキミも、できない、と思うキミも、どちらのキミも正しい。」これは自動車でも有名なヘンリー・フォードの言葉。「倒れないことの価値よりも、倒れてもそのたびに立ち上がる価値の方がまぶしい。」これは過去の多くの人々の真実の言葉。

(五日市)



#### ▼▲継続希望の方へ▲▼

●卒業や転校等で創学舎を離れた方にも、ご希望があれば創学舎ニュースを無料でお送り致します。  
●在籍していた教室までご連絡下さい。