

# チキンハートの 愛きぎ生徒

●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、定期テストや塾の小テストでも過度に緊張してしまうことさえある。まるで「緊張」「あがる」「頭の中が真っ白」という言葉が、きみのDNAに強く刻み込まれているようだ。そういうきみに対して、他人は善意から、ピントのずれたアドバイスをする。「もっと気楽に」「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ば、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うものだ。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、テストに関しての真理(＝公式)(あえてこうよぶ)について、はっきりと認識しておくことが必要だ。何事もそうだが、真理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だ。テストで力を出せない人は、まさに真理や公式に反した考え方、行動をしているのだ。

●では、その真理や公式を読んだから変わるかということ、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、真理を理解し、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よんでもらいたい。

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考えが甘すぎる。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。落としてもよい点数が決まれば、途中で、難しいものに出会って、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、東大形式の模試を二〇回受けて、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だ。

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。歯を食いしばって続けるのだ。

●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、きつ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ふる。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、元に戻るうとして、体の中をスーッと流れる。落ち着くし、頭の回転も良くなる。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。「ひよつとして、創学舎?」「そう。」「ひよつとして、小林?」「そう。」「盛り上がったあと、二つの集団は一つになり、ずつと手を振っていた。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「あがっている。」「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。

④「失敗した教科があつても終わったことは仕方ない。」「と思え。国語で失敗したとして、次の英語と問題は全く別。それを「どうしよう、

と

「どうしよう。」と、思って、どうにもならないのに、英語に入るからまた失敗する。これだけは避けたいといけない。とにかく目の前の教科に集中。いいね。これも練習です。(小林(健))

# 悔しくして……泣く

「用意はじめ」。その合図とともに一斉に百問の計算に取り掛かる。百マス計算の始まりだ。いつも算数の授業で繰り返されている一コマだが、開始してすぐにいつもと様子が違うことに気づく。ある女の子の様子が変だ。思うようにペンが進まらず焦っている。焦れば焦るほど先へは進めず気持ちだけが空回りする。いつも差をつけている周りの子からカリカリと調子のよい鉛筆の音が聞こえてくる。それが余計に彼女を焦らす。結局終わったのは最後の方、いつもは1・2番で終わるのに今日はこれまで負けたことのないクラスの子に負けてしまった。目にはうつつすらと光るものが見える。頬を伝って流れては来ないが、それは涙だった。彼女は泣いていた。声こそあげないが、周りの友達に知られないよう上を向いて泣いていた。子供だからその感情がどんなものか、うまく言い表せないだろうが、代わってその気持ちを言葉で表すなら「悔しい」。彼女は悔しくて泣いたのである。



私にも同じような経験がある。小学5年生の時だったろうか、算数で扇型の面積を求める問題が全く分からず悔しくて泣いた。いままでだいたいどんな問題も解いてきたのにその問題だけはどうにもうまくいかず、泣く泣く兄

に教わった。いたずらされたりいじめられて悲しくて泣いたことはあっても、問題が解けず悔しくて泣いたというのはそれが初めてだった。兄の力を得てその悔しさを乗り越えることができたが、もしそこでその問題と向き合わず投げいたら、その悔しさを乗り越えられず、その結果算数の出さない子になっていただろう。

悔しいと思うことは今の自分自身に満足していないという事だ。どうでもいいと思っている人は悔しいなどとは思わない。その悔しさが往々にして明日への原動力になる。これまでを振り返ってみると、悔しい思いをし、それを乗り越える度に一回り成長した自分に会えた。もちろん全てが全て順調に乗り越えられたわけではない。中には乗り越えられなかったものもある。大きな成功を収めている人を見ると、その結果だけ見てその人を羨ましく思うてしまうが、その大きな成功以上に多くの悔しい思いをしているものだ。大リーグのイチロー選手は日米通算安打4千本を達成したときこうコメントしていた。「4千本のヒットを打つには、僕の数字でいくと8千回以上は悔しい思いをしている」と。もちろんあの大スターと私自身と比べる気はないが、甘えた自分の戒めになる。あの偉大な選手をもってしても同じように悔しい思いをしているのだと。

その後その女の子はどうなったか。その時のタイムを恥ずかしそうに手で隠していた時期があったが、今はもうその時の記録を隠してはいない。悔しさを乗り越えタイムはどんどん伸び、あの時のタイムが嘘のように良い記録を出している。あの記録の下にはそれを乗り越えたことを示す良い記録が並んでいる。(小池)

# 周りを変える前に自分が変わることで

私は高校生の時に部長をやっていました。今でも、「確かに部長やっていた感じありますね。」なんて言われることもしばしばありますが、私は、皆さんが思い描くようなしつかりとした部長ではありませんでした。

私は、中学時代は朝練、昼練、午後練のテニス漬けの日々を送りながら、市大会では負けなしを誇るテニス部にいました。受験が終わり、高校生になって、またテニスに打ち込むぞと意気込んでいたのですが……中学校のころとはくらべものにならないくらい弱い部活でした。もちろん、周りのテニスに対するモチベーションも低いので、ただだらした雰囲気ですごく嫌いでした。それでも、一年間、先輩がいるうちはその雰囲気にも我慢して、自分の代では絶対に強くなろうと考えていました。



いざ、自分たちの代になって、「もっと声をだしてやろう」、「お互いにもっとアドバイスしていこう」と練習中も声をかけていきました。最初のうちは、やる気に支えられて頑張っていました。が、だんだん周りの態度が変わらないことに対して腹が立つてきます。そのうえ、自分のプレーがうまくいかなかった日にはかなり話しかけづらいオーラを放ちます。そして、「こんなにうまくいかないのに、なんで周りはアドバイスしてくれないの!」とさらにイライラします。ち

ようど冬のシーズンオフの期間はこんな調子が続きました。こんな状態では、試合もうまく勝つことができず、とうとう「こんな部活では、テニスが嫌いになる!やめたい!」と思いはした。この衝動をベアの後輩に打ち明けたところ、

「先輩の言うとおりに動けなくてすみません。もっと頑張るので、いってください。」と泣きながらとめられて、ハッとしました。私は、周りばかり求めて、自分は周りのことを考えて変わろうと全く動いていなかった。その後、練習中に不機嫌を表に出すことはやめました。そして、自分が周りにアドバイスして、個別に引退までの目標を聞き、お互いにアドバイスしやすい環境を作るうちに、大会までまとまっていきました。そして、無事、分裂することなく全員で引退できました。また、このとき、明るい雰囲気でも声を出して練習することが受け継がれて、私が卒業して4年後、インターハイを決めるころまで力をつけた部活になったと聞いたときは、「あのときやっていたことはまちがってなかったな。」と実感した時でした。

さて、皆さんも、もっと楽な部活に入っていたら勉強するのに、周りがテレビをつけなかったら勉強に集中できるのにと何かしら周りのせいにして、今の自分に甘えていませんか?周りを考えるより、自分の行動を変えるほうが簡単で負担も少ないです。さあ、みなさん、いつ変わるの? (今でしょ!)

(大久保)

### ▼▲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ください。