

創学舎ニュース

Sougakusha News

No.337

世の中で努力しても勝者になるとは限らない。しかし、勝者は、例外なく必ず努力をしている。社会(世の中)は、厳しい。だが、学習(勉強)は、適切な努力をすれば、必ず成功します。さあ、一緒にがんばりましょう。(柳 善一)

入試は近い。自分の力を信じて、他人と比較することなく、目の前の問題に集中せよ。規則正しい生活を守り、睡眠をきちんと取り、毎日計画に沿って学習せよ。結果は後からついてくるものだ。(大場 健司)

私の今年一年間を振り返ると、楽しかった思い出や反省すべき事など、様々なことを思い出します。みなさんはどうですか? 暦が切り替わる二〇一四年。今年の反省を活かして新年は良い年になるよう共に頑張りましょう!(長坂 浩之)

受験の選択肢に「合格」と「不合格」の二択はありません。「合格」か「諦めるか」の二択です。諦めない心があれば、あなたを合格に導きます。(村田 寛之)

入試までに残された時間は少なくなりましたが、やり方次第ではまだまだ得点力は上がります。決してあきらめず、最後の最後まで正しい努力を続けてください。(村上 静馬)

寒さとともに身の引き締まる時期が来たぞ!! さあやるぞ! やるだけやるぞ!! 力を出し切ろう!!! (松永 弘文)

二〇一三年を気持ちよく終え、次の二〇一四年を清々しく迎えられるように、寒さに負けず共に頑張りましょう。(上野 真宏)

十二月は大事。冬期はもっと大事。一月は更に大事。一日が入試の得点一点に値するのです。大事にすること。そして心が折れたら志望校を見に行くこと。がんばれ。(小林 健輔)

これからの小テスト満点いくつとれますか? 小テスト気を抜く人に合格の女神は微笑まなざで。(小池 寿幸)

踏み出せばその一足が道となる。行けばわかるさ!! 合格に向けて前進あるのみ!(上條 純一)

突き進め! みんな!! まだまだやれる。一問集中。そして、最高の笑顔、見せてください。(森 清志)

受験は多岐にわたる皆さんの未来の通過点の一つです。この冬、受験に向けて歯を食いしばれ! そんな皆さんのお手伝いをします。(岡本 武)

最もつまらないと思うのは人との約束を破る人ではなく、自分との約束を破る人だと思えます。ただ、もし君に「合格するんだ」という強い気持ちを自分と約束ができるなら、合格は君の手の届く範囲にあるだろう。(松尾 裕史)

本当に高校へ行きたいなら、もうやるしかない。合格は、弱い自分を乗り越えないとつかめないぞ。(高野 陽介)

受験生への



メッセージ

クリスマスにお正月、冬休みには楽しいことがたくさんありますが、誘惑に負けず、受験勉強に取り組みましょう。そのために、しっかりと学習の計画を立て、合格を勝ち取りましょう。(服部 恵治)

過去と他人は変えられないが、未来と自分を変えられる。あなたが描く、より良い未来、より良い自分に向かって、この冬、共に戦おう。(高寺 大介)

これからの練習(演習)は、自分の最大の100%の力でやりましょう! もし、あなた達が手を抜いて50%で練習をやっているのなら、いつかその50%はあなた達の100%の力となってしまう。(瀬野 武士)

あなた方はもうルビコン川を渡ってしまった。後戻りはできないのだから、前進して合格を勝ち取るのみだ。合格するには何をすべきか、もう一度確認して行動して下さい。(山崎 将之)

人生の中でも数少ない受験がいよいよ目の前まで迫ってきています。クリスマス・正月等のイベントがありますが今年はお預け。悔いの残らないよう一日一日を大切に過ごそう。(本多 隆範)

残された期間は短いですが、自分がすべきことを着いて見直し普段通りの力が出せるよう取り組んでください。(中村 瑤一朗)

群青を抜ければ空がさらに高くなります。来る困難は皆さんがさらなる次元に至った証拠です。いつもそばで応援してくれる方々のことを忘れずに。(真鍋 真悟)

さあ、入試本番まで残り少なくなってきました。最後まで自分を信じて、後悔の残らないようやりきってください。(矢上 有一)

二〇一三年もすぐ終わってしまいましたね。体調管理に気を付けて、ベストな状態で入試を迎えましょう。(浅岡 茜里)

門を叩き続ければ扉は必ず開きます。最後まで諦めず叩き続けなさい!(澤田 秀樹)

「今歩くのをやめれば、明日から走らなければいけない。」焦らずに、毎日一歩ずつ踏み始めていきましょう。(中野 桃花)

山高み 雲井に見ゆる 桜花心のゆきて 折らぬ日ぞなき 凡河内躬恒(古今和歌集より) 諸君らの健闘を祈ります。(鮎澤 崇嗣)

入試に強くなる心の作り方 大学入試で三日連続で白紙答案の 人が立教合格

●高三生との面談は、多い人で年に十回を超える。そのとき意外と多いのが、「チキンハート」の苦しみだ。模試という模試でいつも頭の中が真っ白。今まで、模試でも入試でも力を発揮できたことはない。定期テストでも手がふるえる……。本当に残念だ。こういう人は、これからもずっとテストの度に失敗を重ねていくはず。少し可哀そうでもある。

●さて、ここでそういう人のために一つだけ事例を紹介しよう。もう十年以上経つ。二月のある日、高三女子が眼に涙をうかべて青白い顔で塾に来た。友人がつきそっていている。「どうしたんだ?」「今日入試だった。」「今日で二回目。三回とも白紙で出した……。明日、立教……。もうだめだ……。」「友人が口を出す。「先生!知らないかったの!この人は人一倍心配性なんだから。定期テストでも手がふるえるんだから……。」「意外だった。しつかり勉強していたし……。模試もまずまず。過去問もとれているし……。」「こめん。本当にこめん……。とにかくこつちへ来い。」「空き教室に入れて、それから……。ここからは長くなるので省略するが、結果は立教大学太合格。本人は、後日、何事もなかったかの如く、顔を出した……。

●本題に入ろう。どうやって彼女は入試に臨んだのか?二時間かけて気持ちを書き、全て書き出して、仕上げをしそれを一個ずつ整理していったのである。そして、当日の気持ちの持ち方を一緒に作り、「セリフ」として何十回も言わせた。当日Aの状態になったらこうする、Bの状態になったらこうする……。彼女のような例

は他にいくつもある。そこから、浮かび上がってくるのが、「心の作り方」だ。ポイントは二つある。ここから、全身全霊をかたむけて読め。

●①きみの不安は全て想像だ。不安に思うことは正しいが、それをひきずるのは自分の願望を裏切ることだ。

①間に合わなかったらどうしよう。②伸びない気がする。③受かる気がしない。④落ちたらどうしよう。

↓思うのは正しい。でも、それにひきずられて毎日を過ごせば、不安はどんどん大きくなり、そこにきちんと勉強していない自分へ自己嫌悪が加わり、もっと状態は悪くなる。といって、不安は消すことはできない。不安は持ったまま、合格の可能性が少しでも大きくなるよう行動するのだ。

②終わったことを反省はしてよいが、それをひきずることは自分の願望を裏切ることだ。

①もつとやっておけばよかった。②模試がとれなかった。③今まで、やり方がまちがっていた。

↓思うのは正しい。でも、それを何度も思い出したため息をついて一日をすごすのはよくない。反省はして、今日からまた、自分の合格の可能性を少しでも高めるために行動するのだ。

③テストのとき「高得点をとろう。」「早く読もう。」「速く解こう。」「落ち着こう。」と思うのは、自分の心の中で自分との戦いを始めることになる。

↓「ミスをしたくないように。」「要領よくやろう。」なども同じ。普段と違うことを自分に課せば、逆に問題に集中できない。テストでは、「とにかく全力を出そう。」と思うのが正しい。そうすれば、自分の心との闘いではなく、問題との戦いに入っていける。

④「頭が真っ白。」「緊張して何も考えられない。」「とパニック。ここで決めゼリフがある。」「落ち着こう。」「集中しよう。」と思うのは逆効果。「頭が真っ白になるのも緊張するのも自分の性格だから仕方ない。とにかくやってみよう。そのうち集中できるだろう。」といいきかせるのである。これは、自分で作ってもよい。そして何十回も毎日口に出して言うのである。そうすれば、当日そのように行動できる。

↓解けない問題は必ずある。「一度中断して他をやってからもう一度。」というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」ということもある。それから、一問に時間をかけすぎて、残り時間がなくなるのも下手な人のやり方。一問にこだわって他を犠牲にするからだ。●さあ、いくつかあてはまることがあるはず。自分の決めゼリフをもって、心を整えていこう。⑨の部分をそのまま、もしくは自分なりに変えて、毎日何十回も唱えてください。(小林(健))

★大学受験・高校受験の当日の注意★

- ① 腕時計を忘れるな。
 - ② 鉛筆、消しゴムはたくさん持っていけ。(中学生は定規・コンパスを忘れるな!)
 - ③ トイレは早めに行く。テスト直前に行って混んでいたら?あきらめて我慢するのは最悪です。テスト開始に多少遅れても済ませるべき。我慢している状態では解けません。また、大学入試でトイレレトペーパーがなかったという事態がありました。ポケットティッシュは多めにポケットに入れておくこと。
 - ④ あがってしまったら、必ず作業する。言葉で自分を落ち着かせようとしてもムリ。手をさすったり、体操したり、手をふったり、深呼吸をしたり、文房具の手入れをしたり。作業に集中することで落ち着きます。
 - ⑤ はたつたりに負けない。「できたぞ。」「やさしかったよな。」「おれ満点かも。」と大きな声で周りを威圧する人がいます。無視。流されてはいけません。
 - ⑥ 傾向が変わったら大チャンス。みんなビビります。当然、あなたもビビります。大事なものは、その先。みんなビビって頭の中が真っ白のはず。だから、「みんな点は伸びないぞ。自分は落ち着いて、とれる所を確実に解いて、合格に近づこう。」と考えるのです。おぼえておいてね。
 - ⑦ 保冷剤は役に立ちます。頭がポツとなったとき、休み時間に、首やほっぺにあてるとすっきりします。
 - ⑧ 3教科あれば1教科、5教科あれば1教科や2教科失敗するのは当たり前。
1教科失敗↓引きずって失敗×
1教科失敗↓引きずって失敗○
どちらがいいか分かりますよね。失敗したことをひきずらないで、他の教科をきちんとやれば合格に近づきます。
 - ⑨ 昼食後、眠くなる人は、食べるものを工夫する。給食のあとの5時間目に眠くなる人は、テストのときも同じことになります。昼食をゼリー・プリン・みかんなどにかえると、かなりよくなります。これも模試のときから練習をすること。
- ⑨ 残された模試の回数は少ないと思いますが、模試のときも必ず右のことを読んで、覚え込んで行くこと。本番に備えての練習です。