

入試に強くなるもの作り方



●このニュースが届くころには、第一回目の入試が終わっているはずだ。結果が思わしくなかった人もいるだろうが、まだこのあとも受験は続く。きちんと振り返り、次の入試へと向かってほしい。

●さて、前号に続いて受験の注意である。
④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。
⑤「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。このような内容のものを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。
⑥「解けない問題があるとパニックで残りの問題もボロボロになるのは、受け方が下手だ。」

↓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どろう。」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。

●さて、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。
⑦の部分そのまま、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)

必読!!

テストで弱いキミは、 このまま行けるのか、 それとも強くなりたいのか?

●テストの度に愚痴を言う人がいる。「自分は本番に弱い。」「また失敗した。」「もう挑戦する気がおこらない。絶対受かる所しか受けない。」「次のテストを受けたあとと同じ。たぶん入試でも同じことをくりかえすかもしれない。

●かわいそうだが仕方ない。きちんとテストに向かうための努力は何もしていないのだ

から。きつと勉強はそれなりにしているのだろう。しかし、自分の弱点である気持ちの弱さについては何の手も打っていない。

●テストが近づくと、大人達は(友人も)勝手なことを言う。「落ち着いて。」「集中するんだぞ。」「きつと大丈夫。」「落ち着けなくて、集中できなくて、大丈夫じゃない生徒にこんなことを言ってもムダ。当日、「ああしよう、こうしよう。」「と一生懸命自分に言い聞かせてもムダ。「ああしよう、こうしよう。」「ができるなら、とづくにやっているはず。

●さて、キミに改めて問う。本当に強くなりたいたいか?もし強くなりたかったら、そのための練習をしる。前項で書いた部分を書き出して毎日、声に出して何十回も読むのである。そうすれば、体にしみこんで、当日も心の中に思いうかべることができる。前日に読んだくらいでは、忘れてしまつて、ピンチのときには思い出せない。いいかい、毎日やるんだぞ。

●そして、もうひとつ。これは、大学受験生が実行して効果をあげている方法だ。

●パニックを感じたら、まず外の景色を眺める。空を見上げてみると、いくらか落ち着く。次に深呼吸。意識して大きく吐いてから吸う。副交感神経が刺激されて緊張がほぐれる。



さらに、手をぐつと握り、目をぎゅつとつぶり、両肩を思い切り耳に近づけて全身いっぱい力を込め、そのまま三秒間キープ。その後、一気に脱力すると、体と同時に心もほ

ぐれる。三回繰り返すと、心もかなり楽になる。心をほぐしたいときは体をほぐすのがポイントだ。これも当日やろうと思うだけではダメ。毎日、パニックになった場面を想像して十回ずつやること。

●いいかい、部活と一緒に何度か繰り返したことが実行できないのだ。今日からやれ!そして、テストにきちんと向かえる自分に出会え!

(小林)

言霊(ことだま)

突然ですが、言霊を知っていますか。言霊というのは、言葉に内在する霊力のこと。

霊力という何だか想像し難いですが、簡単に言うと、声に出した言葉が、現実の事象に対して何らかの影響を与えたりいわれているものです。ただし、これに科学的根拠はないそうです。それでも私は言霊というものはあるのではないかと考えています。

私が中学三年生の頃の話です。十一月下旬、三者面談で担任の先生から「第一志望の公立高校には今のままでは届かない。少なくとも入試で八割以上取らなければ落ちるぞ。」と言われました。模試の結果を見ても、第一志望校の判定は良くなかったのですが、やるべきことはやってきていたつもりだったので、心のどこかで「大丈夫だろう」と思っていたのです。しかし、ストレートに「落ちる」と言われたときは、ショックを受けました。それでも第一志望校にどうしても行きたいと

思っていた私は「八割以上とれば合格できるのですね?」と強気に聞き返していました。隣にいた母親は驚いていました。

どこからそんな自信が湧いてくるのだ、と私はやっているつもりでも家族から見ると、全然やっていないように見えていたそうです。

私はその夜「二〇〇点(当時の神奈川県の入試問題は五科で二五〇点満点)以上取るからその高校を受験させてほしい。」と両親に懇願しました。何とか受験の許可を取り、ここからは毎日「二〇〇点以上取る!」と言葉に出し続けました。もちろん、それを言ったからには相応の努力もしました。

そして、入試の点数は二一〇点を越えることができ、合格することができました。後日談ですが、母親は併願の私立高校の入学金も準備していたそうです。入試問題は勘で答えて正解した問題もあり、目標点数に達したのは運がよかったということもありますが、「二〇〇点以上取る!」と言い続けたことで、結果に影響したということはあるのではないかと、と思います。

自分が声に出した言葉で、現実の事象に影響を与えることがあるということです。必ずしも良い結果になるわけではないです。ちなみに大学受験でも同じようなことを言い続けましたが、大学は第一志望校には行けませんでした。

最近、すぐに「できない」と言う生徒が増えているように感じます。この言葉も現実



の事象に影響を与えることがあります。もちろん、できないことを否定しているわけではありませんし、そう感じることは誰でもあると思います。ただ、その時に言葉に発してしまうのではなく、グツとこらえてほしいのです。「ネガティブ」な言葉を発するのではなく「ポジティブ」な言葉を発することで与えられる影響も変わると思っています。「ポジティブ」な言葉を発すると気分も良くなります。ぜひ試してみてください!

(佐々木)

仕組みの理解

●時速二五〇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ではありません。マニュアル操作の車なら、スタート時はローギアで一〇〜一五キロまでひっぱり、その次にセカンドへ入れ二五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四〇キロ以上、それを超えた後は、四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ください。いきなり重いギア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って何もしないのではなく、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たくれないということです。

●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、少しリラククスして(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い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。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。上り坂では軽いギアにシフトする必要があります。

あります。負荷を軽くし、量を丁寧にこなす勉強でしのげ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、気がつくとき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中にもありません。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(各学期の定期テスト、入試本番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、その因果のほうを受け入れてしまうのか。選択するのは本人です。

●千葉公立入試まで、二学期の定期テストまで残りわずかです。「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。」これは自動車王ヘンリー・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言葉。

(五日市)