

創学舎ニユース

No. 264

チキンハートの 愛しき生徒(その2)

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つことさえある。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、ヒントのく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とは、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つものだ。そこで、今回はテスト前後の気持ち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、はつ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ところ、事はそう簡単ではない。今ま

で繰り返ししてきた感じ方、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。

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指するのは甘すぎる。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。

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ふ愚行を防げる。

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どりつかねば、高得点はない。

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、一五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、全部二回やりつたりののだ。

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。緊張感のほうに、圧倒的に強いのだから。

こんな場面で大事なのは四つ。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。

アメやチョコを食べよう。口中でア



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、意識ある。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。

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(スポンのポケットの横)。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、元に戻ろうとして、体の中をスーッと流れる。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。

単語でも、熟語でもパツと開いて眺める。

人間には、第六感とかいう不思議な力もあるよつで、「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。

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て見えることがある。もし、見えたら、読んでしまおう。落ち着くよ。

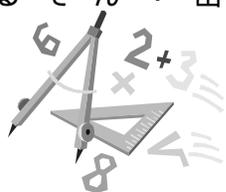
「あがっている。」「緊張している。」「と声に出して言おう。これは、声に出して言うことが大事。言葉の中で唯一有効かもしれない。自分の状態を客観視していることになるから。つまり、今の自分の状態を、そのまま認めて声に出すだけのことが、それを冷静に見ているもう一人の自分を浮かび上がらせることになる。」
(以下、次号)

(小林)

やっつけてやれ

公立高校の入試まであと三ヶ月強、私立高校の入試までは二ヶ月と迫った。現在、中学三年生は志望校を決定している最中だ。公立高校以外はそろそろ決定しているだろうか。これから志望校に向けてダッシュをかけていく時期にきた。

この時期になるとやることが多くて大変だ。宿題も各教科で出る。数学でいえば、数式・関数・図形・ワークと四種類も出ている。さらに副教材が各教科で出る。これは、最低限のペーパーを守りながら自分でどんどん進めていく教材だ。そして、この時期から加わるのが、私立高校の過去問だ。自分が受験する高校の過去の問題を解いて対策をしていく。これらをキチンとこなしていく、クリアしていくことが求められる。



自分が中学生の頃と比較しても、現在の中学三年生が抱えている課題は多いかもしれない。しかし今君たちに与えられている課題は、どれも必要なことだ。我々が必要だと思

っているから、君たちに頑張ってもらっている。だから、どんどんこなしてどんどん力をつけていって欲しい。

受験勉強は確かにきつい。好きでない教科もやらねばならない。遊びも削らなければならぬ。肉体的にも、精神的にも様々な面から追い詰められる。全てを投げ出したくなっている人もいるかもしれない。一方で勉強すること、志望校を目指すことに楽しさや充実感を感じている人もいるだろう。課題をどんどんこなして、自分の弱点を補強する。もちろん志望校に合格したいという気持ちは大きいだらうが、力をつけること自体がやりがいにつながっている。

我々としては受験を通してみんなにその気持ちを感じて欲しいと考えている。この気持ちを感じて、中学卒業後高校生になっても、また社会人となってからも様々な能力をつける上で、粘り強い学習ができるようになるのではないかと。教室の前に掲げている、『自己学習能力の育成』というのは自分で自分の能力を育てていける力、自分で課題を決め、自分で学習を進めていける力のことだ。この力を育てて欲しい。

受験生以外のみんなも、そのような力をつけるという意味では、まず宿題はさつさと終わらせて、自分の伸ばしたい教科・能力に力を注ごう。毎日宿題に追われてあわただしいかもしれないが、宿題くらいやる気になればすぐ終わる。どんどんやっつけてしまおう。

最後に受験生諸君、受験日は刻一刻と迫ってくる。残された時間は長いようで短い。だからだらしているとあつという間に試験日だ。

だが、残された時間は短いようで長い。まだまだいろいろなことができる。とにかく、やっつけてやりまくれ。
(松永)

集中そして集約

「ハンドルを握り締め、前だけ見て、アクセルペダルを踏み続けるだけ。目の前の試合だけに全てを集中する。次の試合、先の事は考えない。」

これはベンゲル監督の言葉だ。彼はかつて、十試合中八回は負けるのが当たり前になっていた名古屋のチームの監督に就任した。彼はその後、そのチーム、名古屋グランパスを天皇杯優勝に導く。周囲から「ベンゲルマジック」と驚かれ、賞賛され、どのような秘策だったのか尋ねられる。しかし本人は、「地道なパスの練習と、戦術の確認とその徹底」とだけ答える。そして冒頭の言葉。

「マラソンは半分すぎても、あと二十キロメートルも残されている。それでも先のことば考えない。あと百メートルだけ、あと十メートルだけ、あと一メートルだけ。これをゴールまで繰り返すだけ。」

これもベンゲル監督。「外国人監督では伝統あるこのリーグでは勝てない。」「東洋から来たフランス人」等と揶揄されながら、イギリスのプレミアリーグで、マンチェスターユナイテッドを破ったのリーグ優勝とFAカップ優勝という「ダブルクラウン」を成し遂げた。スター選手を擁するマンチェスターユナイテッドと比較され、「年金チーム」とか「オールドブリーズ」などと評されたチームを率いての二冠。プレスには日本での経験が役に立っていると言ってくれた。



彼は日本の選手達のことを、「勤勉であり、努力を継続できる民族。内省的であり、心配性でもある。」と評している。この部分は「農耕型」と言われている様な気がしないでもない。

ところで、日本の農耕と言えば、アメリカなどの敵地適作・大規模農業に対し、「集約的農業」とされている。狭い土地を丁寧に利用し、作物を丹念に作り、品種改良や土地改良の工夫を重ねてきた。ベンゲルの言う、「一つのことやものに対する小さな努力、小さな工夫を続けるのが得意」というのはこの背景と関係が深いのもかもしれない。

農耕型の文化的背景を持ち、集約的作業が得意なのであれば、一冊のテキストや問題集にこだわらず、またそのテキスト・問題集に集約する受験勉強が我々にはフィットしているのかもしれない。さらにこれからの時期、目の前の一問、一科目、一年分の過去問に、ベンゲル流の集中力を発揮し、あせらず、しかし懸命に、真剣に、そして丁寧に取り組めるようになりたいものだ。
(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。

創学舎の本 -Sogakusya Books-

愛の壁 - お父さんお母さんあなたの愛の壁に届きますか
著者：小林 憲右 2006年5月1日発行(1,500円税込)

新星堂他全国書店にて好評発売中!

受験生は読め! (合格のヒケツがここにある)
勉強法・精神面のケアなどについて、創学舎講師陣が綴りました。
非売品(希望者に無料で差し上げます。)