

センター演習会&冬季休業終了！

昨年の12月21&22日に、センター演習会がありました。結果については前号(No.32)でお知らせしたとおりです。実際のセンター試験と同じ時程で実施されたわけですが、いかがだったでしょうか？18&19日はいよいよ本番を迎えます。次の項目を確認し本番にいかしましょう。

《 試験開始まで 》

- 十分なゆとりをもって試験会場に到着できたか？
- 試験会場に着くまでに、モチベーションを高めることができたか？
- 監督者の指示に従えたか？ 問題冊子に印刷された注意事項をしっかりと読んだか？

《 試験時間中 》

- 受験番号の記入や、解答科目のマークはしっかりと行えたか？
- すべての問題の解答を正確にマークしたか？
- 自己採点用に問題冊子に解答をチェックしてあったか？
- 時間ぎりぎりまで解答・見直しを行ったか？

《 試験終了後 》

- 前の時間の出来・不出来を忘れて、気持ちを切り替えることができたか？
- 次の試験科目に向けて、準備した教材でファイナルチェックを行えたか？(重要！)
- 給水・トイレ休憩は適切に行えたか？
- 全試験終了後、自己採点を正確に行えたか？
- できなかった問題、弱点分野の復習は十分に行ったか？

特集:本番に強くなるメンタル&フィジカルメソッド

あと10日。いよいよ最初の「勝負」の時が近づいてきました。

あなたたちがここまで重ねてきた努力を、「形」としてあらわすことができるように、最後の最後までやれることをやりきりましょう。今回は、本番で力を発揮するための方策を考えてみましょう。

「本番に強い、弱い」って何？

「本番に弱い」というのは、実力通りに結果が出せないということです。では、どんなときに実力が出せなくなってしまうのでしょうか。体調？ もちろん。前日風邪をひけば実力は半減してしまいます。ですが、体調が悪いときでも集中できた経験はあるのではないのでしょうか？体調と実力発揮とは相関はあるけれど、それがすべてではないようです。実は、実力が発揮できない原因のほとんどはメンタル面にあるようです。

「プラセボ効果」って知っていますか？

「プラセボ効果」という言葉を聞いたことがありますか？ ある病気の患者グループに、薬としての効果がない乳糖等のプラセボ(偽薬)を「薬です」といって飲ませると、何割かの人に症状の改善が見られるといわれています。スポーツ選手のトレーニングでも、好結果をイメージしながら練習をすると効果が高くなるという報告もあります。人は「できる」と信じると、実力が発揮されるらしいのです。

「心」「知」「体」を極めよう！

逆に一番避けなければならないのは“パニック”です。試験中に「問題文の意味さえわからない、どうしよう、もうダメだ」などとパニックに陥ってしまったら大変です。上述のプラセボ効果を見てもわかるように、心は体に大きく影響します。逆に体も心に大きく影響します。ですからスポーツでは「心・技・体」を備えろといわれるのです。受験版では「心・知・体」。勉強で「知」を身につけるのはもちろん、「心」と「体」を鍛えてこそ実力は十二分に発揮できるのです。これからいくつかの方法を紹介してみます。自分にはこれだ、と思うものを選択し、是非「本番に強い自分」を手に入れてください。

方策1. ポジティブ・シンキングと自己暗示を活用する

もっとも大切なのは、自分を信じること。「できる」と信じ、物事をポジティブに考えることで、前頭葉をはじめ脳が活性化されて、体は闘いのための体勢を整え、興奮が血流を増して脳をさらに刺激し、心が解放されて緊張がなくなり集中力が増します。こうして「心・知・体」の正のスパイラルが描かれます。この連鎖ができれば、あとは簡単。あなたはこれまで蓄えた「知」の部分を十分に引き出すことができるのです。

入試直前期のいま(現在の学習は、基礎事項の確認や基礎問題の復習中心となっているかと思いますが…)、過去問演習などを通じて、はじめて見たり聞いたりすることに直面しても、「昨日まで知らなかったけれど、本番前にひとつ新しいことを理解できた」と前向きにとらえる姿勢が必要です。同じ事態に直面しても、気持ちの持ち方ひとつで大きく違います。カウントダウンの時期だからこそ、精神的にタフで、ポジティブ思考でいきましょう！

方策2. 1日1度はイメージトレーニングする

試験日の様子をできるだけ細かく思い描いてみましょう。何時に起きて、何をして、何を持って、駅のプラットフォームのどのあたりで電車を待って、どの電車に乗って、会場まではどこをどのように歩いて、会場に着いたら教室のどのあたりに座って…。もし、事前のイメージ通りに当日が過ぎていったら、そのイメージは合格発表まで続く現実になります。イメージトレーニングは、「もしこんなことがあったら」という部分も含まれますから、当日の落ち着きを作ってくれますし、安心感自分を信じる力を増していきます。この事前のイメージトレーニングのために、これまでのオープンキャンパス・下見・経路の下調べ等をしてきたのです。学習面では、本番の試験の状況に近い感じで、予行演習するのもおススメです。科目順に時間を合わせて過去問を解き、休憩時間(センター試験では45分間！昼食休憩は75分間!!)に当たる時間帯で弱点部分の復習などをすれば、試験当日の時間配分や制限時間の長さなどを体感できます。週末の3連休を有効に利用して行ってみてください。

方策3. ルーティーンで勝手を条件付ける

野球のイチロー選手はバッターボックスで毎回必ず同じようにバットを立てる動作をします。これが集中力を高めるための大切な仕草になっているそうです。このように大切な本番前に特定の仕草をする習慣(ルーティーン)を作るのも心を落ち着かせるためには効果的です。どんなことでもいいのです。「これをすれば大丈夫(=心が落ち着く)」という仕草を自分で作ってしまうのです。たとえば、朝は目玉焼きを食べる、靴は右から履く…。しかし何といってもおススメは、「答案用紙に丁寧に名前と受験番号を書く」です。これで直前の落ち着きが作られます。きれいな答案はきっと中身も充実したものになります。

方策4. 各教科目の基幹教材を見直す

これまで自分が勉強してきたことがはっきりと形になって残っている教材(この一年間、まともな受験勉強してきた人なら、各科目に一冊は必ずあるはずですが。模試ノートでも良いでしょう)をゆっくりと噛み締めるように、ページごとに全体を「ビジュアル」として覚える感じで、読み返してみる。試験本番の際、記憶をよみがえらせる手がかりになるはずですが、自分が勉強してきた道のりを再確認できれば、高まる不安を消し去ってくれることでしょう。

➡ 裏面に続きます。

特集:本番に強くなるメンタル&フィジカルメソッド(続き)

方策5. 落ち着きは客観視でつくる

焦ったときの対処法でオススメは、各科目の目標得点や解答順、目標解答時間などの試験戦術を確認することです。具体的な課題を数値で考えているとき、人はその課題に集中し、緊張したり焦ったりしにくくなります。おまけに戦術が確認できて一石二鳥です。また自分や他人を客観的に見ることも落ち着ききっかけになります。解けるはずなのに解けないという状況になってしまったとき、顔を上げて試験会場の受験生を見回してみるのです。この教室の中で一番冷静なのは誰? それはあなたです。だって今、冷静に自分を見つめることができていますから(ただし、カンニングと疑われないように注意しましょう)。

- ◇ まわりを見て自分の状況を自分に語りかける
- ◇ 解答順や目標解答時間を再確認する
- ◇ 勉強道具を見てこれまでの過程を思い出す

方策6. 体を刺激して心をコントロールする

心と体は表裏一体です。心をうまくコントロールできないと思ったら、体の力を借りてみましょう。たとえば、胸を張って会場に入るだけで気持ちは大きくなります。緊張したときは、全身を思いっきり緊張させてから弛緩させると心も和らぎます。脳のエネルギー源である糖分(飴・チョコレート・バナナ等)を摂ることも忘れずに。

- ◇ 深呼吸する = 心拍数が下がって落ち着く
- ◇ ストレッチを行う = 心もほぐれる
- ◇ 笑う = 脱力してリラックスする
- ◇ 胸を張る = 自信がつく
- ◇ 運動する = 心がリフレッシュする

方策7. ゾーン(理想的心理状態)に入って受験する

スポーツの世界では「ゾーン」と呼ばれる理想的な心理状態があります。試合で「負ける気がしなかった」「ボールや相手の動きが止まって見えた」「全く疲れなかった」「楽しかった」という感想を持った経験はありませんか? 一流選手であるほど、意図的にゾーンに入ることができると言われています。その儀式が前号で紹介したルーティーンになります。

では、理想的な心理状態とはどういうものか? それは「緊張・興奮」と「リラックス」のバランスが最もよくとれたところとなります。人は緊張や興奮をしすぎると本来の力を発揮できませんし、力を抜きすぎても同じことです。そのバランスが最高に整った時に人はゾーンに入ります。もちろん、競技によってバランスは異なります。格闘技などはやや興奮寄りであれば聞えませんが、逆に弓道のようなもので興奮しては力を発揮することはできません。

勉強でいえば、以下のように自分をコントロールして理想のバランスを見つけてください。

- 興奮にもっていきたい時(「よしやるぞ!」という気分にする時)
アップテンポの曲を聴く、プラスの言葉を口にする、自分ではできると思いこむ、成功を思い浮かべる、軽く運動して心拍数を上げる
- 落ち着かせたい時(緊張したりパニックになった時)
ゆっくりなテンポの曲を聴く、落ち着く言葉を口にする、自分を客観的に見つめる、深呼吸して心拍数を抑える
- * 自分を客観的に見る方法としては、皆さんの頼りにしている先生や友人が今の自分を見たら何と言うか想像してみるのも良いでしょう

方策8. 最悪を想定してパニックを予防する

失敗したらどうしよう…負の連鎖 = パニックは悪い想像をするところから始まります。それなら初めから最悪を想定し、各場面でそれを防ぐ方策をあらかじめ立てておきましょう。実際にそうなったらそれで防げますし、それ以上に「パニックになっても大丈夫」と安心できることとなります。

例えば…

- 試験開始「どうしよう、始まったけど大丈夫かな」 → 名前をゆっくり丁寧に書く
- 焦り「あれ、何からやるんだっけ? どうするんだっけ??」
→ 解答順、目標解答時間を問題用紙に書く
- 問題がわからない「ヤバイ、全然わからん、ヤバイヤバイ」
→ 皆がわからないと思い(実際そうであることが多い)、目標時間通りにすすめる
- 緊張「手が震えてきた。体も固くなってきた、カチコチだー」
→ 全身を一度力で解放、深呼吸してまわり(外)を見る
- 時間がない「ヤベー、間に合わない、どうしよう、どうしよう」
→ 大問の前半の小問だけ全力で解く

方策9. 今~入試本番は普段以上にポジティブに

今から2月の入試までは、特にポジティブ・シンキングで行きましょう。わからない問題があったら「これは本番でも誰にも解けないな、今これを知ったことは大きなアドバンテージだ」、うまくいかない科目については「この科目がうまくいかないのは想定内、他科目で挽回すれば充分合格圏内だ」「今年の平均点は低いだろうな」。こうしていつも以上にポジティブに。ただし興奮とポジティブは別物ですから、あくまでも普段どおりに過ごしつつも考えは前向きに。

英国の著名な経済学者アルフレッド・マーシャル(1842-1924、政経の授業で出てきたあのケインズの師です)は、ケンブリッジ大学教授就任演説の中で、「経済学を志す者は cool head and warm heart を持たねばならない」と述べたといわれています。経済学徒だけでなく、受験生にもそのまま当て嵌まる名言ですね。

*** マーシャルの演説(1885年・ケンブリッジ大学経済学講座教授就任演説)の結び ***

… cool head and warm heart を持ち、社会的苦悩を克服するために、自らの能力を進んで捧げようとする経済学徒を一人でも多く育て、この社会に送り出してゆくことこそが、誕生したばかりの経済学講座の、そして私の念願なのです。

~センターは最初の関門です。

“cool head & warm heart”で行きましょう!~

来週末の土曜日はいよいよセンター試験初日です。残り10日間の精神状態があなたたちの受験での成否を左右するといえます。慌てず、焦らず、いつも通りが大切。センター試験を特別視するあまりに余裕がなくなり、深夜まで学習して体調を崩したり、自習室にこもって学校を欠席したりしているようでは、本番のメンタル面がとても心配です。センター試験は受験シーズンの始まり、最初の関門に過ぎませんから、そこでうまくいかなくても立て直す方法はいくらでもあります。学校はあなたたちがしんどさ・辛さを感じた時こそ最大の味方になります。「いつもどおり」に過ごすことを心がけてください。