



3年生の掲示より

# 葦 森 の 風

## 面接練習の実施 受験が近づいてきました。

3年生を対象に1月13日（水）面接練習を行いました。足守中学校の先生から、これまで高校の面接内容をもとにした質問を受け、緊張しながらそれぞれの考えを話していました。ほとんどの生徒の受験は2月4日（木）私立選抜1期から始まります。あとひと踏ん張りです。これまでの自分のがんばりを、ぜひ結果に残してほしいと思います。1・2年生の皆さんもその日はやってきます。準備は今からできます。



### あとひと踏ん張りを がんばっているみなさんへ

先日、脳神経外科医の 林 成之 先生の本を読むことができました。（『素質と思考の「脳科学」で子どもは伸びる』）林先生は、救命救急の場に運ばれてくる患者さんを「脳の熱貯留現象」から少しでも脳の機能の損傷を抑え、社会復帰させるための治療法「脳低温療法」を世界で初めて開発された先生です。また、この社会復帰に向けた治療方法の開発の中で、人間の「考え」「気持ち」「思考」のメカニズムや、それに関連する「素質」「集中力」「こころ」の仕組みについても研究を重ねられました。この研究はオリンピックのトップアスリート達にメンタル面のサポートにも活用されるようになり、競泳の北島康介選手等のサポートも林先生が行い北島選手が金メダルを獲得したことは皆さんもご存じだと思います。さて、前置きが長くなりましたが、私はこれまで勉強する時に大事だよと言われてきたことの多くがこの本の中にも書かれており、脳の仕組みから見た時にもこれらのことがやはり大事だったんだあと再確認をしました。一部皆さんにも紹介します。参考にしてみてください。（少し文章をまとめているところがあります）

### ① 解答する自分の脳を整える

- 「マイゾーン」をつくる  
いつも自分が勉強している場所と、試験会場の環境を同じにする。と言っても目の前の景色を同じにすることはできませんから、「机の上に鉛筆と消しゴムを並べる。」これをいつもきちんと同じようにする。このマイゾーンの中に入れて集中力が湧いてくるし、どこで勉強していても同じような力を発揮できるようになります。
- 「自己管理能力」を磨く  
1つの問題で合格と不合格が分かれてしまいます。なので、「だいたいできた」「まあいいか」等をやめること。最後までねばりきることを習慣化するという「自己管理能力」を磨くことが大切です。

### ② 試験前の「気持ち」と「こころ」

- 緊張するのは当たり前  
「合格したい」「落ちたらどうしよう」前向きと後ろ向きの「気持ち」の間に、本能のギャップが生じた時に緊張が生まれます。後ろ向きの気持ちの時、何が不安なのかその原因を明確にし、できるところから少しずつ克服しましょう。周りの人たちは、「君ならできる」「必ずやり遂げられる」と期待の声をかけ、誰よりも前向きに立ち向かうあなたを誇りにしていることを示しましょう。周りの人ともに、勝ち負けではなく、勝つのは当たり前前、どんなレベルで勝ちきるかという気持ちをつくることで緊張は少なくなるはずです。

### ③ 脳が力を発揮する脳循環代謝

- 「食事」を大切に  
脳は酸素とブドウ糖で循環代謝をしています。ブドウ糖は炭水化物です。水分補給と海苔などのミネラルをきちんと摂りましょう。脳は相手がいることによって機能します。バランスが取れた食事をしましょう。

### 五郎丸選手のルーティン



私は、この本を読みながら、左のようなシーンを思い出しました。（共同通信より抜粋）キックの場面など試合の大事なところで不安・心配・迷いなどのマイナス思考が生まれると、呼吸が早く短くなり（乱れて）、心臓がドキドキして心拍数が高まります。すると筋肉の動きに微妙な変化を及ぼし、いつもできることができなくなり、ミスが起こると考えられます。ルーティンを行えばそこに意識を集中し、行動を安定させ、同時に呼吸も落ち着かせられます。気持ちを平常に保てれば、いつもどおりのキックができる、つまり実力発揮が可能になるというわけです。ただし、このルーティンは試合の大事な場面だけでやってみても効果が低いのです。それどころか逆に、おかしいプレーを招くことにもなります。試合で効果を発揮するには、毎日の「トレーニング（繰り返しの練習）」が必要なのです。