



# TSUBOTAJUKU

「塾生の人生を応援する」  
そんなコンセプトで贈る塾通信

## ★今月のトピックス★

### 「受験はメンタルが9割」

皆さんこんにちは！坪田塾です。

寒の入りを迎え、寒さもひととき厳しくなりました。  
健康には十分お気を付けてください。

さて、今回のトピックスは  
「受験はメンタルが9割」です。



ぜひ、ご一読ください！

## ● 1月の坪田塾カレンダー ●

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# 坪田塾

TSUBOTA JUKU

## 「受験はメンタルが9割」

みなさんこんにちは！本部校の中野です。

さて、お正月もあっという間に過ぎ去り、新しい年が始まりました。

毎年この時期には、「ホント1年ってあっという間だね！」という気持ちにさせられます。

個人的には、昨年の体感時間は「2ヶ月」(!)でした。

ということは、今年も**あっという間**に終わってしまうに違いありません。

お互い、一日一日を大事にしていきましょう。

さて一方で、受験生にとっては年末年始といっても受験直前の日々でしか無く、

塾が休みの間に、それぞれが決めたやるべきことを毎日こなしてくれたことと思います。

そして、皆さんがこれを読む頃はまさにセンター試験直前。

「あとは運を天に任せる」、という心境でしょうか？

いやいや、まだ**やれることはあります**。

「1つでも多く単語を覚える」、「一回でも多く過去問を解く」、

という**当然**として、

先日、ある受験生の生徒さんに相談を受けたのですが、

それは、「塾や家でやる過去問では点が取れるけど、模試になるとどうしても点数が下がる。

どうしたらいいですか？」というものでした。

この生徒さんは、センター試験の英語の過去問で、

ほぼ毎回9割以上を取れるようになっていましたし、

私立大学や国公立の二次試験の過去問でも同様の得点ができるまで頑張ってきました。

「悪かった」という模試にしても、もう一度冷静に問いてみると9割取れることがわかりました。

ここから言えることは、人間というものがいかに

**「メンタルの生き物」**かということです。

**「受験はメンタルが9割」**とはこういうことなんだと、改めて感じます。

例えば、仮にいま僕と2人でお互いに自己紹介することは、

特に本部でいつも僕の指導を受けている生徒さんにとってはどうということもないと思います

(思いたいです笑)。

でも、もしこれが、「東京ドームで5万人の観衆の前で」自己紹介して下さい、

と言われたらどうでしょうか。

途端に声が震えたり、カミカミになってしまったりして

「こんにちは」の一言もまともに言えなくなるのではないのでしょうか。

でも、それは皆さんに、「自己紹介をする能力がないから」ではありません。

「間違えたらどうしよう」、とか、「変なふうに思われたら嫌だな」と

**ネガティブな感情を抱くだけで、能力が低下してしまう**のです。

人間とは、「嫌だな」とか「ダメかも」と思うだけで、

「挨拶すら」できなくなる生き物なんだということを覚えておいて下さい。

この生徒さんも、模試という、「

本番ではないけどいつもよりちょっと本番に近い環境や雰囲気」になっただけで、

「うわーこの人達私よりアタマ良さそう〜」とか、「緊張する〜」とか、

メンタル的にネガティブになったのでしょう。

でもこれは、人間だったら誰でもあることで、

「だからダメ」ということではなく、**人間というものはこういうもの**です。

だって、世界のトップアスリートたちですら、本番では緊張してミスをしまくりです。

だからこそそこで成功してメダルを取ることがすごいし、

見ている僕達も感動するんだと思います。

ここで秘策(?)を2つ。

去年一世を風靡したラグビーの五郎丸選手。

あの「五郎丸ポーズ」が一つ目。どういうことかというと、

あれは一種の「**自己暗示**」です。

きっと以前、五郎丸選手はあれをやったら上手くいったという経験があったのでしょ

うで、「次もこれをやれば上手くやれる」と思い込む。

さらに、あの一連の動作をルーティン通りにこなすことに**集中**している間は、

逆にネガティブな気持ちになれません。

こうして一流のアスリートたちも、**メンタルコントロール**をしているし、

逆にそうしないと、彼らですら「失敗したらどうしよう」という

ネガティブな気持ちに押しつぶされそうになるということです。

これを**受験に応用**するのです。

毎回過去問を解く前に、ある自分で決めた簡単な動作を決めてから受けるのです。

そして、一番点数が良かった回の動作

(できるだけ具体的な「動き」の方がいいです。例えば「首を左右に振って、

両腕をおもいっきり挙げて深呼吸する」とか)を、

本番の日に試験の席についた時にそのまま繰り返す。

心のなかで「あの時とったあの最高の点が取れる」と唱えながら。

もう一つは、ズバリ「**滑り止めの大学を必ず受験する**」です。

勝負は水もの。「全ての勝負に負ける」可能性だってゼロではありません。

でも、例えそうだったとしても、

「ここだけは絶対大丈夫」だと「わかっている」大学を先に1つでも受けていること。

「ここがダメだったら終わり」という気持ちが一番いけません。

「仮にここがダメでも、最悪あそこは大丈夫」という気持ちとでは**天と地の差**があります。

そこにさっきの「五郎丸ポーズ」作戦を組み合わせるのです。

「滑り止め」を受験することは、実際に「滑り止めること」だけでなく、

「本番」の日の**メンタルコンディション**を少しでも良くして、

可能な限り**実力通りの力を発揮させる**という、重要な役割があるのです。

センター試験、私立の一般入試、国公立の二次試験、後期試験など、個人差はありますが

皆さん数回の「本番」を経験すると思います。

まずは、これまでやってきたこと、積み上げてきたこと、それを**すべてぶつけて下さい**。

さらに、上に挙げたように、そのためにできるあらゆることをやって、

**実力を最大限に発揮**して欲しいです。

塾の先生たちはみんな、それぞれの人生の中でさまざまな「本番」を



経験してきた人たちばかりです。

「本番直前の相談」なら、誰でもためになるアドバイスができるはずですので、

遠慮無く聞きに来てくださいね。

**最後まで一緒に頑張りましょう！**