



# TSUBOTA JUKU

「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★

「本番で緊張しないための三カ条」

「受験に向けて重要なこと」

皆さんこんにちは！坪田塾です。

今月のトピックスも2部構成です！ぜひ、ご一読ください！



### ● 12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					

### ● 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	2/1	2/2



坪田塾  
TSUBOTA JUKU

## 「本番で緊張しないための三カ条」

「あ～緊張して全然できなかった…」

そんな思いをしたことがあるのも一度や二度ではないはず…

こんにちは、みなさん。上本町校講師の木村です。

いよいよ、センター試験や一般入試のシーズンが近づいてきました。

初めての経験だとどうしても緊張してしまうものですね。

なので、今回は緊張をできるだけしないポイントについて少しのヒントを紹介します！

(ただ、全員に合うことではないので、自分には合わないなと感じたら、

無理にする必要はありません。)

緊張する原因は人それぞれだと思いますが、入試という点で見ると、

「失敗したらどうしよう」「できないんじゃないか…」

と感じてしまうことに起因するのではないのでしょうか。

そして、「落ち着け」と心の中で言い聞かせようとしてうまくいかない。

こうなることを、心理学では「**努力逆転の法則**」(エミールクーエの法則)といいます。

10%ほどパフォーマンスが下がるという研究結果もあるようです。

例を示すと、センター試験の英語で160点取れる力がある人なら、

その10%の16点下がり、144点になります。恐ろしいですね。

では、緊張しないためには、一体どうすればよいのでしょうか？

## 1. 「普段と同じ」環境を作る

普段とは違う場所・違う環境だから緊張すると言えます。

なので、普段通りすることを心がけましょう。

いつも身につけているものを近くに置くのもいいです。

私はお守り代わりにマリオのキャラクターの一つである「テレサ」のぬいぐるみをカバンの中に入れていました(笑)。

そして、毎日のように食べていたお菓子を持っていき、

試験会場で食べながら周りを観察していましたね。

鬼の形相で直前に勉強をしている人を見て「頑張ってるなー」と冷めた目で見ていました。

だって、普段の1つ1つのテキストや過去問を解く10分前に、

必死になって復習をしますか？している人は、本番でもぜひやってくださいね。

ほとんどの人はしていないと思います。

だったら、なぜ本番の時だけやるのでしょうか？

「特別なこと」をしてしまうと、普段の自分とは違ってしまいます。

よくスポーツ選手でも、直前までお気に入りの音楽を聴いている人がいますよね。

あれと同じですよ。

(私は問題が配られた後も、頭の中で音楽を流していました。)

普段と違う環境で解く練習をしたければ、過去問を学校や塾、

家以外の「ざわついた」場所でやってみるのがおすすめです。

## 2.楽しいことを考える

「終わったら何食べようかな～」とか「受験終わったらどこ遊びに行こうかな～」のように楽しみを考えるのも一手です。

特に「楽道家」のタイプの人には効果があると思います。

「失敗したらどうしよう」と思うとどうしてもネガティブになってしまうので、**過去問演習で一番良かった点数をイメージしながら**、「これだけ取れるし！」と暗示してしまうのもいいかもしれませんね。

楽しいことを考えるのが難しかったら、過去に一番緊張したシーンを思い出し、あの時と比べたらまだマシだと思うのも一案です。

ちなみに、私は中学生の時の部活の試合(陸上部だったのですが)の緊張と比べたら平気だと、自分に暗示をかけていました。

## 3.場数を踏みまくる

これは全員やっていてほしいことです。

センター試験当日までに「緊張なんてしない！」

「他の人はこんなに過去問解いてない！」と思えるほど、徹底的に過去問演習を繰り返してください。

もちろん、**マークシート使ってくださいよ！**

本番がマークなのに、練習がマークじゃなかったら効果半減ですからね。

そして、過去問を解いたら必ず「分析」をしましょう！

え？分析のポイントを知りたい??

そんな声にお応えして、3点紹介します。

- ・「今できていること」：ポジティブに捉えられる部分を探しましょう。
- ・「できていないこと」：これからの学習の中で改善していく点を「具体的に」しましょう。
- ・「次に何が活かせるのか」：次に解くときに注意していく点を「具体的に」しましょう。

「ケアレスミス」とかダメですよ。

「具体的」じゃないですからね。

ポイントは「消去法をしていない」とか「計算過程を雑に書いてしまっている」のように、具体的に記録することです。

そのうえで、坪田塾の先生とディスカッションしてくださいね。

以上3点以外にも、いろんな方法があると思います。

自分に合った方法を考えてみてください。

それでも困ったら、「3.場数を踏みまくる」をやるしかないですね。

そのために、12月後半から冬期講習があります。

また、受験生対象にセンター試験の1週間前に「センター直前塾内模試」もあります。

これは、実際のセンター試験と同じ時間・科目でやってもらいます。

冬期講習で過去問演習を積んだ効果を実感してみてください。

その時に、今回紹介した3カ条を試してみるのもいいかもしれませんね。

最後に一つだけ、試験会場に着いたときにやってほしいことを。

## 「2番目に近いトイレの位置を確認すること」！

なぜ2番目かというと、一番近いトイレは混むからです。

また、試験監督によっては枚数の確認等の関係で、

教室を出られる時間が少し遅くなることも考えられます。

だからこそ、2番目に近いトイレをおススメしています。

それでは、受験までのラストスパート、皆さんの健闘を祈っています。

## 「受験に向けて重要なこと」

こんにちは、茨木校 講師の益田です。

間もなく入試シーズンの到来です。

早い人であれば推薦入試が始まっている人もいるかもしれませんね。

1月で終わる人もいるでしょうし3月まで試験が無い人もいるかもしれません。

いずれにせよ、長く見積もって残り3か月という時期になりました。

そこで今回は受験生に向けてお話ししたいことをトピックスに書きます。

それは「**感謝の気持ちを持つ**」ということです。

今最大限に不安な気持ちになっていると思います。

そういうときこそ、ちょっと視点を変えてみてください。

実は受験をすることが出来るって、とても素晴らしくて、

周りに感謝をしたくなるような奇跡の連続で成り立っていることなんです。

受験に必要なのは何ですか？そう、「勉強」です。

では、どこで僕たちは勉強をしますか？そう、「学校」です。

そもそも、学校に通うにあたって、家で十分に生活できるだけの余裕があることが大切です。

飲める水が確保できて、食べるモノがそこら中から買うことが出来て・・・

日本にいるほとんどの方はこれが既にできていることではありますが、

世界を見るとそうもいかない国が多くありますね。

私が通っていた中学校では、

アルミ缶回収や募金で得たお金を

カンボジアのとある村の井戸を建設する資金として送る活動をしておりました。

なぜなら、そこの村の人は水を汲みに行くのにほとんど1日を費やすこととなり、子供はその人手として使われて学校に行く事すらそもそもできなかったからです。

「学校で勉強したい」そのような事を子どもたちはずっと考えておりました。井戸が出来て「これで学校に行ける」と本気で喜んだことです。そんなことを考えもせず、僕らは日本に生まれて受験勉強が出来るんです。本当に素晴らしいことだと思いませんか？

また、大学受験や高校受験を受けられるためには、それ相応の「**出会い**」が重要になります。

励ましあうことのできる友達、背中を押してくれる先生方、見えないところで見守ってくれているご家族……。

実はたくさんの人に支えられています。

決して感謝を強要するわけではありませんが、少なくとも私たち坪田塾の先生は毎日「ものすごく」皆さんの事を考えて毎日を送っております。

授業前のミーティングとか、仕事帰りとか、常々「どうしたら皆さんを十分にサポートできるか」と話し合いをして、一生懸命考えていつでも相談に乗ることが出来るよう、準備をさせてもらっています。僕らには当たり前のことかもしれませんが(笑)

そして、僕ら以上に皆さんの事を考えてくださっているのは、「**家族**」の皆さんです。

大学受験を受けることですら、受験料という「お金」がかかります。もちろん塾の月謝も、通っている学校の月謝も……。大学や高校へ行くためにはそれ相応の「お金」が必要になります。

大学生になって初めてアルバイトをしたとき、最初の1週間分の給料は4千円ほどでした。  
ただ、この4千円を得るためにたくさん怒られましたし、  
仕事のためにたくさん準備をして、緊張もしました。  
日ごろ使っている千円札4枚がこんなにかげがえのないものだなんて初めて知りました。

ご家族から貰ったのは「お金」だけじゃないと思います。  
先生として働き始めて1年以上になりますが、  
この間たくさんの親御様と話をしてまいりました。  
本当に本当に、**たくさんの愛情**を皆さんに注いでいるんだなと思うことがたくさんありました。

入試を受けるまで、  
たくさんの奇跡とお金と愛情と・・・いろいろなものに恵まれて「今」があります。  
もちろん、皆さんの「努力」も欠かせない1ピースです。

ですので、試験に行く直前だけでもいいのでこれだけは頭の中で、  
出来れば直接、一言声をかけて見てください。

「ありがとう」と。

最後に、僕から皆さんに一言申し上げたいと思います

ここまで、一生懸命に頑張ってくれてほんとうに**ありがとう！**

あと少しの間、よろしくおねがいします！