

入試直前の心構え

ーラストスパートをするにあたって心得ておくべきことー

開倫塾

塾長 林明夫

1. はじめに

入学試験まで一か月余りとなりました。そこで今回は、入試を1か月後に控えた受験生の勉強方法・心構えをいっしょに考えてみましょう。

2. 日常の心構え

『合格する！合格する！』と自分自身くりかえして言う時に、すでに希望校に合格することを半ば以上、自分のものにしたのと同様である。

『悲しいこと』『腹のたつこと』『気がかりなこと』など消極的なことは寝床の中に一切もちこまない。明るく朗（ほが）らかに、生き生きとして勇ましい積極的なことを連想する。

鏡に映る自分の顔に、自分のなりたい状態を命令的な言葉で、例えば『お前は合格する！』『お前はもっと成績がよくなる！』と発声する。『つぶやき』くらいの声でよいから真剣に。1回一事項で。(2回も3回も繰返さない)。命令したことが現実化するまで、同一命令を続行すること(途中で他のものに変更しない)。一日中、折あるごとにやってもよいが、寝ぎわにやるのが効果的。翌朝目ざめ直後の心がけ 前夜、命令したことを、すでに具体化された状況で、断定した言葉で表現する。例えば、前夜、「お前は合格ができるようになる」と命令したら、それを「私は、きょうは合格ができるまでに学力が身についた」と自分の耳に聞こえるように言う。

これは、目ざめた直後に、鏡を用いなくてもよいから、行うこと。一日中、回数多くやる方がより効果的。

①『困った』『弱った』『情けない』『悲しい』『腹が立つ』『助けてくれ』等、消極的な言葉は絶対に口にしない。

②不平不満を言わず、『正直・親切・愉快』を生活のモットーとする。

③『今日一日、怒らず、怖れず、悲しまず』の実行。

④心が積極的か、消極的か、常に客観的に検討し、少しでも消極的なものは追い出す。

⑤他からの暗示事項を常に分析し、積極的なものは取り入れ、消極的なものは拒否する。

⑥明るく朗らかに、生き生きとして勇ましい態度で何人にも接する。特に不健康・悲運の人に対しては、鼓舞・奨励以外の言葉は口にしない。

⑦『さしあたる、その事のみをただ思え、過去は及ばず、未来知られず』取越苦勞は厳禁です。

⑧本心良心にもとった言動は絶対しない。』

* 『中村天風・成功手帳 1994年版・日本経営出版局』より大半は引用。

「今日一日

怒らず 怖れず 悲しまず

正直 親切 愉快に

力と 勇気と 信念とをもって

自己の人生に対する責務を果たし

恒（つね）に平和と愛とを失なわざる

立派な人間として生きることを

厳かに誓います」

中 村 天 風

以上長い引用になりましたが、中村天風氏のことばに受験を重ね合わせたものを書いてみました。ものごとの大半は心構えで決まってしまうと思いますので、どうか、二度・三度読みなおして下さい。受験を通して積極的な生き方を身につけて下さい。

3. 一日中勉強・受験前日まで朝起きてから寝るまで勉強

受験生なのに、あれもしたい、これもしたいというのでは、手が一本しか入らない取り口のあめ玉の容器に手を突っ込んで、手にいっぱいあめ玉を取り入り口のところで手をつかえさせ、手が出ないように泣いている幼児と同じで、欲が深すぎます。いろいろやりたいこともあるでしょうが、この際受験一本にしぼりこんでものごとに向かうべきです。

ただ、そうは言っても、学校に行き授業中に「内職」をするようでは困ります。最後まで授業はキッチリ受け、わからないところは積極的に質問をし、頭の中を整理することも必要です。体育や音楽・技術家庭・美術等の時間にはこれまた積極的に身体を動かしたり、歌を歌ったり、作業をしたり、芸術に親しむことも「教養」を高め、心を洗うことになりますので是非積極的に取り組んで下さい。休み時間に友だちや先生と語らうことと同じ様に、受験勉強のよいリフレッシュにもなります。

また、家でしなければならぬ手伝いも同じ家庭に生活する者としての責任を果す意味からも、受験生だからといってしなくてよいことにはなりません。すすんでどんどん行うべきであります。

食事や風呂・身づくろい、睡眠も人間としての生存を維持し、社会生活をする上で不可欠ですので、ある程度時間をとり、行うべきであります。

要するに、人間として生活するのに欠いてはいけないことには、それ相応の時間を費すべきだと考えます。

私がここで言いたいのは、「それ以外の時間は、すべて受験勉強に使うべきだ」ということです。

卒業間際になると、学校での授業が変則的になり、自習時間が増えたり、早く帰宅できる日が増えます。そのようなときこそチャンスです。わき目もふらず勉強することにすべて使うべきです。この時期になり、TV・ファミコン・長風呂・長電話・マンガ・ロゲンカ・悩むことに時間を使つては余りにももったいない。固い決意のもと、必要なこと以外には、大事な時間を使わないことをくれぐれも心掛けて下さい。

*必要なら睡眠時間も削ることです。7時間以上眠らなくては頭が変になる人は例外として、受験生であるなら7時間以上は眠らないことです。夕方眠り夜中に机に向かう人もいますが、まるきりやらないよりはマシですが、夕方眠りすぎると一日中頭がボーとしますので余りすすめられません。夕方は20～30分の昼寝にとどめるべきです。

4. 一点突破全面展開をはかること

各科目ごとにこれから入試までに自分なりにしなければならない作業を明確にして、そのみ集中的に行うべきです。社会の勉強をするについて、世界の歴史がまったく手がついていなければ、世界の歴史のみ集中的にやればよいことは当然です。英単語が書けないために英語の得点がとれない人は、中学 1 年生の教科書を取り出して、まず第一課から書けなそうな単語を書けるまでにする練習をするべきことこれまた当然です。国語で古文がまるっきりわからなければ、教科書や参考書の古文を一から勉強しなおせばよい。今までまるっきり遊び通した人はいない。ある程度みんな一通りは勉強し終えたのだけれども、最後のツメが終っていないだけなのです。まるっきり終わっていないと本人は思っている、1 年生のように全く知識がゼロの状態ではないのです。3 年生なら 1 年生や 2 年生の勉強は 2～3 日でいくらかでも終わすことができます。要するに、その分野は不得意であると自分であきらめているだけの場合が多い。ほぼ、9 割以上勉強し終えていて、その分野だけ残っているだけなのです。そうだとすれば、あとは時間を集中して教材を決めてその分野を集中的にやるだけです。

ある程度できる分野は、過去の問題を短いスピードで解き、まちがえたところを解き方とも覚えるだけです。

「ラストスパート」がんばって下さい。

入試に必要なのは「やる気」と「体力」だけなのですから。やった方が勝ちです。