

I will...



I will make my dream come true with the IRON WILL.

夢の実現に向けて「鉄の意志」を持って突き進む

令和2年度 人吉市立第二中学校 学習通信

令和3年1月25日(月) NO.24



問題は緊張感を持って解こう

3年生は面接練習をおこなっています。「緊張で力が発揮できなかった。」というのは誰でも経験のあることです。スポーツや習い事で力を発揮するための言葉に「練習は試合のつもりで、試合は練習のつもりで」というものがあります。学習に置き換えると、「練習問題はテストのつもりで、テストは練習問題のつもりで」ということになります。

持っている力をテストで発揮するのは、「適度な緊張感」を持っているときです。それでは、本番でどうやってその状態をつくればよいのでしょうか。それは、普段の学習にあります。普段学習をおこなっているとき、緊張状態は低いものです。そこで、緊張感をあえて高める必要があります。

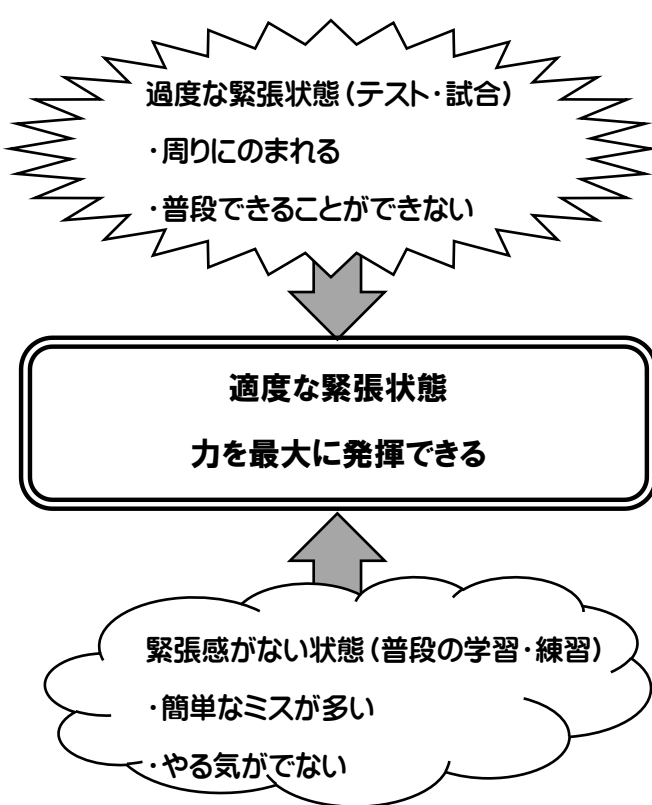
そして、緊張感の増す本番では、それを下げるために練習のつもりで臨まなければなりません。普段、緊張感のない生活ばかりしていると本番に過度な緊張状態になってしまいます。

「普段どおり」をつくりだすためには、普段から適度な緊張感を意識した生活が必要です。

1, 2年生は定期テストまで23日、3年生は前期選抜まで8日、定期テストまで15日。緊張感を持った練習をできる人が強くなります。



緊張感のコントロール



緊張感を高める方法

- ◆タイムプレッシャーを設定する
- ◆本番をイメージする
- ◆点数や順位など具体的な目標を意識する
- ◆座る姿勢を整える
- ◆成功したときのイメージを持つ

練習は試合のつもりで、試合は練習のつもりで