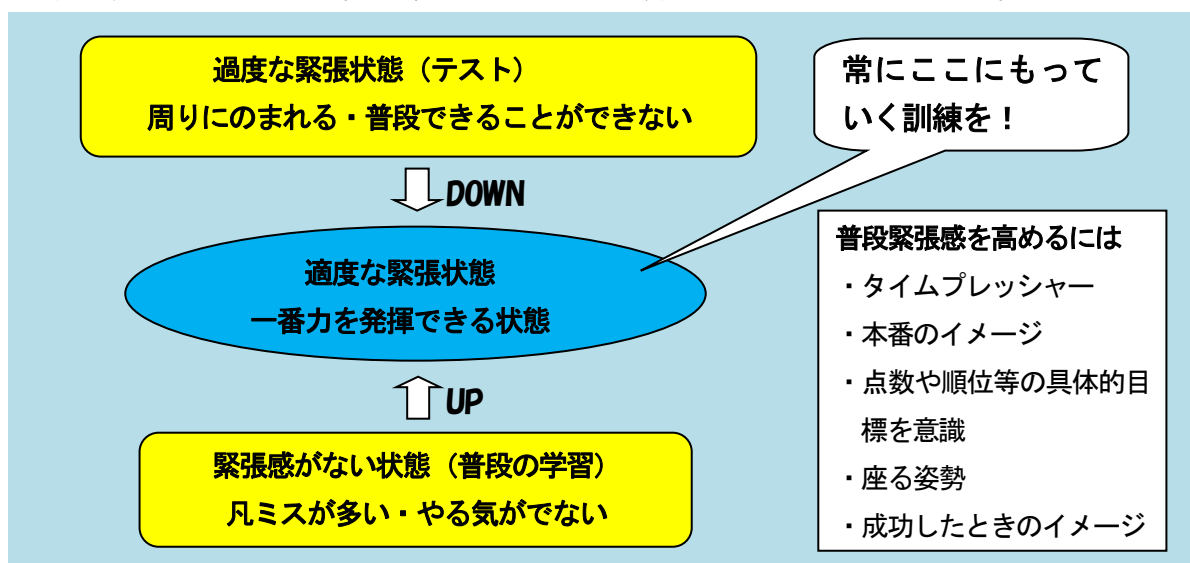


練習は本番のつもりで 本番は練習のつもりで

3年生の面接練習を行っています。「緊張のために力が発揮できなかった。」誰に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。

人間がテストでもっている力を発揮するのは、「適度な緊張感」をもっているときです。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。普段学習を行っているとき、緊張状態は低いものです。緊張感を増す必要があるわけです。まず、わたしたちは緊張感をもって、学習する必要があります。本番で力を発揮するためには、普段から緊張感をいかにつくることができるかが大事なのです。

そして、緊張感の増す本番では、緊張感を下げるために、練習のつもりで臨まねばなりません。普段緊張感がない生活ばかりしていると、本番に超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年生は期末テストまで23日、3年生は前期選抜まで7日、後期選抜まで43日です。緊張感をもった練習ができる人が強いのです。



問題は緊張感をもって解くべし

