

3年生は受験本番 1・2年生はいよいよ学年の集大成へ

3年生にとっては、いよいよ締めくくりの進路決定に向けたチャレンジが始まります。

私立高校の入学試験が10日に迫りましたが、しっかりと準備ができているでしょうか。

大阪府私学入学試験	2月10日(木)・11日(金)
公立特別入学者選抜出願	2月14日(月)
公立特別入学者選抜学力検査	2月17日(木)・18日(金)
公立一般入学者選抜出願	3月2日(水)
公立一般入学者選抜学力検査	3月9日(水)

テストを前にプレッシャーを感じている人も多いのではないでしょうか。

スポーツの世界では、日本中の期待を一身に背負うという大きなプレッシャーの中で、見事に自分の力を出し切った選手たちが多くいます。



プレッシャーに負けない人たちは、どんなトレーニングをしているのでしょうか。いよいよ冬季北京オリンピックも始まりますが、2008年、北京オリンピックの水泳競技で大活躍した北島康介選手のメンタルトレーニングを担当した、脳神経外科医・林成之教授の「勝負脳」について紹介します。

人間の体は、脳からの命令で動きます。この命令がしっかりと伝われば100%の力が発揮できるのですが、不安や心配事があるとうまく命令が伝わりません。逆に集中力を高めることで、自分が思っていた以上の力を発揮できることもあります。

「勝負脳」の鍛え方は次のとおりです。

1・否定語を使わない

「しんどい」とか「もう無理」というような否定的な言葉やネガティブな言葉を使うと、意欲が低下し、脳が活性化しなくなって脳の働きの効率を悪くしてしまいます。

2・素直であること

素直な性格は「集中できる力」を生み出します。勝負の場面では集中することで一切の迷いがなくなるため、実力以上の力を発揮できるようになります。

3・目的と目標を区別すること

目的とは最終的に到達したい成功イメージ、目標とはその目的を達成するための具体的な行動です。1つの目的を達成するためには、いくつもの目標を掲げて、その具体的な解決法を実行する必要があります。そして、目的を達成するまで全力でやりきる。それが成功するための秘訣です。

つまり、「勝負脳」というのは、プラス思考で物事が考えられる人の脳です。

スポーツの世界では、メンタル面が大きく勝負を左右するので、「勝負脳」を鍛え、活躍している選手が多くいます。

新型コロナ禍での不安はありますが、1・2年生の人も、今月末に今年度のまとめとなる学年末テストがあり、部活動で頑張っている人は、これから大きな大会に向けての予選が始まっています。日々の学習、練習にしっかりと取り組むとともに、本番で100%以上の実力が発揮できるよう「勝負脳」を鍛えてください。

さらに、人に感謝したり親切にしたりすることで、自分に自信が持てるようになる物質が体の中で作り出されることもわかっています。感謝する心・親切にする心が脳を活性化し、スムーズな脳の働き、体の動きを生み出します。

3年生の皆さん、試験の日の朝、家を出るときには、家族に感謝の気持ちを伝えて試験に臨みましょう。

学年末テスト	1限	2限	3限	4限
2月28日(月)	国語	社会	音楽	学活
3月1日(火)	英語	理科	技家	学活
2日(水)	数学	保体	学活	総合