



テスト本番に強くなる30の方法 Vol.2

テスト本番に強くなる方法 (5)

「行き詰まったとき、窓の外の風景を眺める。」

私は数学のテスト中、不思議な体験をしたことがあります。難しい問題に行き詰まって、途方に暮れていました。どんな公式を使って、どう進めていいのかわからず、もんもんとしていました。頭から湯気が出ていたかもしれません。「ダメだ。全然わからない……」いくら考えてもわからず頭が疲れたので、何の気なしに、ふと、窓の外の風景を眺めました。「今日は天気がいいな」「鳥が飛んでいる」「空気が澄んで遠くまで見えるぞ」と、もう無理だと諦め、なかばテストをサボっていました。しばらく経ってから問題を見直すと奇妙な出来事に遭遇しました。さっきまでいくら考えてもわからなかった問題の解き方がぱっと思い浮かびました。次の瞬間すらすら問題を解いている自分がいました。



なぜこうしたことが起こるのでしょうか。これはテストに集中しすぎているために起こる弊害です。テスト中は、問題に集中します。集中とは一点を見つめることです。一点に集中するからこそ、問題を解く力も最大限に発揮できますが、逆のケースもあります。一点に集中するからこそ、視野が狭くなり、頭が固くなることもあります。本来、わかるはずの問題がわからなくなってしまいます。これは、集中には一長一短があるということです。集中しているにもかかわらず行き詰まったときには、ふと外の風景を眺めてぼうっとすれば、調子が変わります。脳をリフレッシュさせる効果があり、緊張が緩みます。頭が柔らかくなったり、視野が広がったりして、違った角度から考えられるようになり、正解が思い浮かぶことがあります。そういう経験を、実は何度もしたことがあります。あなたも、ぜひ試してみてください。

テスト中、解けない問題に当たって途方に暮れたとき、ふと窓の外の風景を見て、ぼうっとしましょう。もちろん必ず効果があるわけではありませんが、突破口を見いだす可能性はあります。その何でもないぼうっとした時間に助けられることがあるのです。ただし、それまでの積み上げが必要なことは言うまでもありませんが……

テスト本番に強くなる方法 (6)

「問題順ではなく、確実に解ける問題から始める。」

「試験開始！」

試験が始まってから、あなたはどのような順番で問題を解き進めますか。

おそらくほとんどの人は試験が始まるやいなや、一番の問題から進めようとするはずですが、第1問、第2問、第3問と順番どおりに進めるのは、別に不思議なことではありません。早く問題に取りかかりたいし、少しでも時間を有効に使いたい気持ちもあるのでしょう。しかし、いきなり1問目から取りかかるのはよくありません。いきなり1問目から、難問が待ち受けていることもあります。大学では受験生の柔軟な思考を確かめるため、わざとそうすることがあります。最初に難しい問題があると、いきなりつまづいてしまい、調子が狂ってしまいます。1問目の難問に時間と体力を使ってしまうと、焦りを助長してしまいます。焦ったがために平凡なミスをしたり、読み飛ばしてしまったりする可能性も出てきます。

さあ、これがわかれば、まず試験が始まって最初にすることがわかりますね。

「最も簡単な問題から順に手をつける進め方」がベストです。気持ちを楽にさせる効果があるからです。まず一問、確実に解いてください。「できた！」という達成感と心の余裕を作るためです。1問解ければ、調子が出始めます。

テストの雰囲気を見たときに、簡単そうな問題は、だいたい見当がつくはずですが、簡単そうな問題が3つ目であれば、3つ目から始めましょう。試験問題を、1から順に進めなければいけないというルールはありません。場合によっては、いきなり最後の問題から始めても結構です。確実に解ける問題を解いたとき、小さな達成感が生まれます。その気持ちの余裕は、大事です。心を落ち着かせ、調子も上がってきます。確実に解ける最も簡単な問題から取り組むことで、気分が乗って調子が出始めるのです。

テスト本番に強くなる方法 (7)

「**数学問題では、間違えたプロセスを残す。**」

山で遭難した人が、山から抜け出せないのは、同じところを何度もぐるぐると歩き回っているからです。まっすぐ進んでいるつもりなのに自然と道筋が傾いて「おや。さっき通った道ではないか」ということとなります。焦ってしまうと体力を消耗してしまい「あれあれ？ また同じ道だ。どうなっているんだ」となります。まっすぐ進んでいるつもりでも、ぐるぐると同じところを回り、いつまでも山から抜け出せません。これが遭難するパターンです。「自分は山に登らないから大丈夫！」・・・おや、のんきなことを言っている場合ではありません。遭難するのは登山中だけ、とは限りません。数学の試験中にも遭難することがあります。よくある数学問題の回答形式といえば、大きく与えられた余白に解答を書く形式です。問題文は、たったの数行なのに、解答を書く余白は大きな空欄まるごとという場合もありますね。問題文よりはるかに大きな余白に、ちょっと違和感を覚える人も多いことでしょう。小学生のように「マス目を埋める形式」もありますが、高校受験では大きな空欄の回答欄が与えられることがあります。

このとき、1つアドバイスがあります。消しゴムをあえて使わないことをおすすめします。特に問題用紙に書く式や途中計算・筆算の場合です。完璧主義の人は、誤字脱字もなく、読みやすくてきれいな文字を書きたがろうとします。でも実は、汚いほうが点は取れやすい。間違えた計算プロセスを残すためです。もし消しゴムで消してしまうと、どうなるでしょうか。間違えたプロセスが完全に消えます。消してしまうと間違えたプロセスが見えなくなり、頭が混乱します。別の方法で解いているつもりでも、さっきと同じ失敗を繰り返してしまう可能性があります。どんなやり方を、どれだけ試したのかも、消しゴムで消してしまうと消えます。山の遭難と同じで、前に進んだつもりが、同じところをぐるぐると回っていただけということにもなりかねません。その結果、回答に行き着くまでに時間がかかったり、場合によってはたどり着けなかったりします。だからこそ、数学の試験では消しゴムは不要です。あえてプロセスを残します。計算式を間違えたなら、二重線を引っ張って消しましょう。頭の中を整理しやすくするため、間違えたところを残します。そうすると頭の中を整理しやすくなり、同じ失敗をすることはなくなります。また、間違えたプロセスを残すことで、部分点がもらえる可能性が出てきます。採点者が、回答者の考えた計算の様子をうかがい知り、試行錯誤のプロセスが見えれば、部分点をもらえる可能性があるのです。



テスト本番に強くなる方法 (8)

「**きれいな字**」を書こうと神経質になりすぎないようにする。

中学生のころ、同じクラスに久美ちゃんという女の子がいました。久美ちゃんは、クラスで最も成績のいい学生の1人でした。席替えをしたとき、ちょうど私の隣の席に座ることになりました。ある日、久美ちゃんはテストで、また100点に近い点を取りました。すごいなあと思って、テストを見せてもらって驚きあされました。あまりの字の汚さです。字が汚いです。久美ちゃんは丸顔で、くり色のさらさらロングヘアで、かわいい顔をしています。かわいい顔をしているのに字は汚い、というギャップがあまりに印象的で、度肝を抜かれました。ただし、汚い字ではありますが、読める文字にはなっています。汚い字だけど、きちんと問題に正解していて、丸印ばかりが並んでいます。ここではとりました。久美ちゃんの頭の良さを発見したのです。回答を書いている時間の「短さ」です。書いている時間なんて、人によってそれほど大差ないと思います。しかし、思うだけで実は大差があります。たとえば「おはようございます」という一文を書くだけでも、5秒で書ける人もいれば、20秒かけて書く人もいます。この違いは大きいですね。

では、なぜこれほど書く時間に差ができるのでしょうか。それは「きれいな字を書くことに神経質になりすぎているから」です。私は当時きれいな字を書こうと神経質になっていました。きれいな字を書けば、採点者の印象がよくなり、なんとなく点も上がるような気がしたからです。

でも、これがいけなかった。もちろんきれいな字を否定しているわけではありません。見栄えもいいし、採点者の心証もよくなるでしょう。しかし、きれいな字を書こうと神経質になりすぎていると、時間を取られます。勉強時間が長いにもかかわらず、進んでいないということになります。書道は、きれいな字を書こうとするため、1文字書くのに時間がかかります。指に余分な力が入るため手は疲れやすくなりますし、時間もかかります。きれいな字をあまりに意識しすぎていると、テストの回答もゆっくりになり、時間を取られすぎてしまいます。書くのに時間をかけすぎて、タイムオーバーということもあります。頭のいい人は、じっくり問題を考えた後、回答をさっと書きます。もちろん最低限「読める字」を書く必要がありますが、きれいすぎる必要はありません。「時間をかけてきれいな字を書く」のではなく「素早く読める字を書くこと」が大切です。「読める字」「ていねいな字」になっていれば、必ず正解になります。しかし、きれいな字でも、間違った回答なら、バツになるのです。