



Vol.60 2022.1.21

## テスト本番に強くなる30の方法 Vol.7

テスト本番に強くなる方法 (25)

### 「耳栓をして試験を受けている気分になる！」

集中力を奪われる、鉛筆の音。

学生時代は、いろいろな模擬試験を受けてきました。学校で受ける模擬試験もあれば、各予備校が主催する模擬試験も受けたことが何度もあります。試験中は静まり返っていると言いたいところですが、残念ながらそうではありません。時と場合によって、試験中に気になる音があります。

鉛筆の音です！

とある模擬試験中のことです。たまたま隣に座っている受験生の鉛筆の音が気になり、集中力を乱されたことがありました。静かな教室では、鉛筆で文字を書く音がよく聞こえます。「カリカリ、カリカリ」と、自分が問題文を読んで考えている最中に隣から軽快な鉛筆の音が聞こえることで集中力が乱れます。書いている音からして、順調そうです。「隣の人はすらすら問題を解いているな。順調そうだ。それに比べて自分は……」と不安になったり焦ったりして、自分の集中力が奪われます。こうしたことがときどきではなく、試験を受けるたびにありました。だからとはいえ、試験中に「鉛筆の音がうるさい」とも言えない。隣の人が、鉛筆ですらすら書く音が軽快で、妬んでしまいます。簡単に問題を解いているように感じてしまいます。

こういうときはどうすればいいのでしょうか。「耳栓」をすればいい。でも試験本番に本当の耳栓をするわけにはいかない。でも、そうです。あたかも「耳栓」をしているような気分になることが大切なのです。「耳栓」は、威力を発揮します。試験中の鉛筆の音が消え、静寂の空間を手に入れることができます。その「耳栓」で集中できる空間と時間を手に入れることができます。しかし、本当に耳栓をしていると、今度はその耳栓自体が気になって集中できなく事もあるのです。だから、日頃からあたかも「耳栓」をしているような気分で受験勉強に取り組む集中力を身につけておくことが必要ですね。

テスト本番に強くなる方法 (26)

### 自分の順位を知って、ショックを受ける。

模擬試験を受けて、上には上がいることを実感する。



マラソン競技では、ほかの選手たちと大勢で走ります。普段の練習ではタイムが普通でも、本番になると急にタイムを伸ばす選手がいます。自分より早い選手に引っ張られるからです。本番では、ほかの選手たちと生々しく早さを競うことになります。普段の練習では1人で走っていると、完全に独走状態になるため、どこか気が抜けてしまいます。マイペースもいいですが、どこか自分の殻を破れない状況です。しかし、ほかの選手たちがいると一転します。自分より速く走る人に引っ張られ、自然と自分のタイムまでよくなります。潜在的な力が発揮されています。競争することで、自然と潜在的な力が発揮され、本番では信じられないほどタイムがよくなります。

競争相手がいるというのは、自分がより成長するために必要です。「負けるものか」と必死になり、火事場のばか力を発揮しやすくなります。各種スポーツで、練習より本番のほうがいい成績を残すのはそうした理由からです。マラソンはスポーツですが、勉強にも通ずる部分があります。

勉強では個人の学力が鍵を握りますが、そこには競争があります。だから模擬試験を受けてください。模擬試験の結果では、偏差値だけでなく、自分の順位まで発表されます。自分の位置がはっきりわかると、強いショックを受けることでしょう。普段、一生懸命に勉強していると「十分に頑張っている」と思います。

しかし、順位表を見ると「自分より頑張っている人はまだまだたくさんいる」ということに気づかされます。世の中、上には上がいることを思い知らされます。これがいい刺激になります。勉強への原動力になったり、やる気を維持したりする効果を生み出します。マラソンのように、自分より上の人間に引っ張られながら、潜在的な力がさらに発揮されるのです。

テスト本番に強くなる方法 (27)

## 「試験会場までの下見をして、 ストレスや不安を事前に取り除く。」

当日失敗しないために、試験会場までの下見はしておくこと。

試験当日というのは、相当ストレスがあります。受験への不安はもちろんのこと、体調管理への不安、温かい服装選び、将来への不安など、多くのストレスを感じる日です。さまざまなストレスが一度にのしかかるので、気分が悪くなったり、吐き気を催したりすることもあるでしょう。だから、当日に感じるであろうストレスを事前に1つでもなくしておきたいところです。

実は、1つ、取り除く方法があります。それが「試験会場までの下見」です。初めて歩く道は、誰でも不安を感じます。試験会場までの道のりがはっきりわかっていないと、ストレスも大きくなります。「どの道を通ればいいのか」「どのくらい時間がかかるのか」「目印となる建物や看板はどこにあるのか」地図のとおり道を行っていても「もしかして違う道を行っているのではないかと」、不安になります。今見ている地図は古い地図で、目印となる建物や道はすでにないかもしれません。それを確実に確かめるには、やはり下見が一番です。一度でも行ったことがあれば、どの道を行って、どのくらい時間がかかるのか具体的に想像できるようになります。目印となる建物や看板もすぐ見つけることができます。

事実、私の場合、下見のおかげで助けられたことがあります。とある模擬試験を受けるとき、前日に、試験会場を下見に行ったことがありました。試験当日になって迷子になり、時間に遅れないようにしたかった



からです。実はこのとき、会場に行き着くまでかなり時間を使ってしまったことがあります。細い道で入り組んだ道の先に模擬試験会場があり、すぐたどり着けなくて困りました。これはまだ下見だからよかったものの、もし本試験のときなら、そっとします。もし、建物内に入れるなら、できれば階段の場所やトイレの場所まで確認しておけば完璧です。建物の種類によっては、階段やトイレの場所がわかりにくい場合があります。事前に取り除くことができる不安やストレスは、事前に取り除いて、本番に備えておきましょう。

テスト本番に強くなる方法 (28)

## 「試験が始まるぎりぎりまで、勉強をする。」

悪あがきは、まだ諦めていない熱意だ。

試験が始まる前の光景は独特です。2種類のタイプの人を見かけます。「試験時間ぎりぎりまで勉強する人」と「直前だからこそ勉強しない人」です。

試験ぎりぎりまで勉強する人の気持ちは、言うまでもありませんね。できるだけ長く勉強して、少しでもいい点を取りたい意気込みがよく伝わってきます。しかし、直前だからとはいえ、勉強しないのはもったいないです。まだ勉強時間があります。完全に試験を諦めている場合でも、わずかに時間がありますから、多少くらい勉強ができるはずですよ。

逆のケースもあります。十二分に勉強をして余裕を見せている人かもしれません。試験前に余裕を見せてかっこつけようとする人に限って、本番では滑ります。試験直前とはいえ、まだ時間はあります。悪あがきは、かっこ悪くありません。それは、まだ諦めていない熱意です。

悪あがきが、功を奏することもあります。たまたま試験前に教科書で読んだことが、テストに出るかもしれません。まぐれでも、偶然でも、運でもいい。試験開始まで3分しかなくても、3分でできる勉強もあります。ぜひ悪あがきをしましょう。試験前のほんの数分間に、わずかな希望を見いだそうとする人は、やはり試験でも報われます。最後の最後まで、諦めないのです。

