

勇往邁進

Vol.30

R8.1.31

9学年通信

港区立御成門学園御成門中学校

☆生徒のスピーチ

〈9年1組〉

今週から本格的に受験シーズンが始まりました。本番で極度に緊張してしまって、本来の自分の力を発揮できないのは嫌ですよね。そこで、みなさんに受験本番で緊張しない方法をお伝えします。

まず、大前提として覚えておいて欲しいことは、「適度な緊張は自分の味方」ということです。ヤーキース・ドットソン則という、あらゆるパフォーマンスは適度な緊張状態で最大になるという法則があります。本番で緊張し始めたら「自分は今、緊張してる！パフォーマンス最大！よっしゃラッキー！」って思ってください。ポジティブな気持ちが大事です。当日は、筋弛緩法といって、手や肩に10秒間力を入れて一気に脱力するとリラックスできたり、手の甲にある、人差し指と親指の骨が交わる部分を優しく押すと、緊張感が減るそうです。

前日は苦手分野の確認や、簡単な復習をして自信をつけましょう。みなさんは今まで試験や推薦のために努力してきたはずです。受験当日、自分を信じて頑張ってください

〈9年1組〉

みなさんは高校に入るまでに、何かしたいことはありますか。私は高校に入るまで友達したいことがたくさんあります。その中でも特にしたいことは、食べ放題に行ったり、食べ歩きをしたり、旅行をすることです。

中学の友達と会える時間も残り少ないので、後悔しないようにやりたいこと全部やりたいです。たくさん遊ぶために今は勉強して、時間を大事に使っていきたいです。特に学年末考査では数学と英語を頑張りたいです。みなさんも最後まで頑張りましょう。

〈9年2組〉

私は最近オーストラリアから来た友達との時間について話します。彼らは12歳と13歳の兄弟で、お父さんの友達の子供達です。日本は初めてで、彼らの親が私に彼らの面倒を見てもらいということ、彼らと多くの時間を過ごすことになりました。

彼らはオーストラリアのゴールドコーストというオーストラリアでもとても暑く海が有名な地域に住んでいるので、雪を経験したことがありませんでした。そのことから、彼らは福島へスノボをしにいくことになり、彼らのサポートのために私も土日に福島で一緒にスノボをしに行くことになりました。

彼らは私より2日前の木曜に到着して、スノボを始めました。スノボは滑れるようになるのに3日以上かかると言われますが、私が到着した土曜日にはもう基礎的な滑りができるよう

になっていました。私は彼らがビギナーだということ忘れていて、初心者の森林コースで教えるはずだったのに、上級者コースのとても大きなジャンプ台に連れてっていました。私がスノボーを足につけている間に彼らがいないことに気づき、前を見たら彼らはもうジャンプ台の目の前にいました。

しかも彼らはまだブレーキがうまくできなかったので、ターンなしで真っ直ぐに、ジャンプ台に向かっていったので、とてもスピードがついてしまい、どこまで飛ぶんだというぐらい高く飛んでしました。すぐに彼らの方に駆けつけると、彼らは地面に倒れていて、とても痛そうにしていました。他にもアメ横へ連れて行ったりして、多くの思い出を作ることができました。

〈9年3組〉

私は夏休みにタイへ旅行に行きました。タイに着いてまず感じたことは、日本とはまったく違う雰囲気で、とても新鮮だったということです。タイに行ったら大きな市場があり、その市場には本当にいろいろなコーナーがあって、とてもぎやかでした。食べ物のコーナーやお土産のコーナーだけでなく、絵や雑貨などが並ぶ芸術コーナーもあり、見ているだけでも楽しかったです。

私が行った場所はバンコクとプーケットです。プーケットは自然が多く、田舎のような雰囲気で、海もきれいでとても落ち着いた場所でした。一方、バンコクはとても都会で、高いビルがたくさん並び、人も多くてとても活気がありました。市場のような場所はあまり見かけませんでしたが、おいしいご飯のお店や、夢のようにきれいなお店、そして大きなショッピングモールなどがたくさんありました。

タイ全体を通して、時間がゆっくり流れているように感じて、日本とは違うリズムで生活しているのがとても印象的でした。また、街で見かけた猫の顔が、目がとても大きくて少し不思議な感じがして、それも新鮮で面白かったです。この旅行を通して、外国の文化や生活にふれることができ、とても良い経験になりました。

〈9年3組〉

みなさんは今年、達成したい目標がありますか。「志望校に合格する」など、心に決めた目標を現実にするための、今から試せる工夫を紹介します。

それは、目標を頭の中で考えるだけでなく「紙に書き出し、誰かに話すこと」です。これを心理学で「パブリック・コミットメント」と呼びます。人は周りに宣言すると、「言ったことと行動を合わせなきゃ！」という気持ちが自然に働き、やる気が続くようになります。

実際、目標を紙に書いた人は、書かなかった人に比べて達成率が約42%もアップしたというデータがあります。さらに、友達に宣言して、進み具合を報告し合ったグループは、達成率が約40%も高まっただそうです。これは、書くことで脳が「これは自分にとって重要な情報だ！」と認識し、勝手にチャンスを探し始めるからです。みなさんも「書く・言う」を試してみてください。