

# 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としていた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で、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、彼らは福島へスノーボーをしにいくことになり、彼らのサポートをするために私も土日に関東で一緒にスノーボー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、スノーボーを始めました。スノーボーは滑れるようになるのに3日以上は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しまいました。私がスノーボーを足につけている間に彼らがいけないことに気づき、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くらい高く飛んでしまいました。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、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、とてもにぎやかでした。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、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。