

“準備”が一番!!

みんなは、“スポーツクライミング”という競技を知っていますか？

この競技は、オリンピック種目として、2020年東京オリンピックから採用される競技です。

その競技には、日本の女子選手第一人者として、そして世界的にも有名な選手、野口啓代選手がいます。野口選手は、東京オリンピックが終了したら、“引退”すると表明していました。しかしながら、オリンピックの延期が決まり、「簡単には整理がつかない」としながらも、「競技生活が1日でも長く過ごせることをポジティブに捉えている」とコメントしていました。そして、「今は、世界中が直面しているこの状況を1日でも早く乗り越え、楽しみにしているオリンピックが東京で開催されることを願うと共に、その大会を盛り上げる1人になれるよう、心身共に成長する時間にしていきます」と、再度向き合うことを決意しました。

最近のコメントでは、「大会からは離れているが、再開された時の準備はできていると思っている。」と語っていました。

このコメントを読み、みんなは何か感じたことがありましたか？

みんなには、オリンピックではありませんが、1年間の総まとめである学年末テストが控えています。何度も伝えているように、“**準備が成果につながる**”と言い続けていることを試すテストになることは、十分理解できているはずです。テストに向け、2回にわたり勉強の方法について紹介してきました。

今回は第3弾として、

“**モチベーション・アップ（やる気）法**”を紹介したいと思います。

勉強を始めた時は、「次のテストは400点を取るぞ!!」、「過去最高の平均点を取るぞ!!」など、前向きな気持ちでスタートをする人がほとんどだと思います。だからこそ、最後までその気持ちを持ち続け、取り組んでももらいたいと思っています。そのためには、いろいろな誘惑や上手く進まない時の対応法を知っておくことが大切です。そこで、ひとつでも参考になればと思いいくつか紹介します。

1. よく使う参考書には“ともだちにメッセージ”を書いてもらうと良い

仲良しの友だちからのメッセージは「自分も頑張ろう!」という励みになります。例えば、勉強でやる気がなくなったり、くじけそうになったりするときに、メッセージを見返して、「友だちもこれだけ頑張ったんだから、自分も頑張らなきゃ」と思えるはずです。

2. モチベーションが下がったときは、文字の“フォント（字体）”を変えると良い

文字のフォントを変えるだけで気分がリフレッシュ! 勉強のモチベーションがアップするみたいです。お気に入りの字体が見つければ、たくさん書きたくなって、さらに勉強がはかどるようです。

3. 苦手な教科は先生の“モノマネ”を極めると良い

先生のモノマネをするには、先生の動作や言葉づかいを観察する必要があります。先生をよく見て、先生の言うことをよく聞くことになるので、結果的に授業への集中力が高まります。

4. 誘惑に負けそうなときは、自分に“マヌケなあだ名”をつける

誘惑に負けそうな自分に、こっけいなアダ名をつけることによって、格好悪い自分を客観視することができるんだって。「これではダメだ!」と自制心が芽生えます。

5. 勉強のやる気がでない時は、“納豆ご飯”を食べるのがオススメ

納豆には「チロシン」という成分が多く含まれています。チロシンは、脳の働きを活性にするドーパミンを増やすので、ヤル気がアップします! タケノコ、リンゴ、チーズにも含まれているから、納豆が苦手な人は覚えておきましょう!

6. モチベーションを保つために、勉強机には“鏡”を置いておく

鏡で見て欲しいのは「自分の目」。どよーんとした目を見たら「これはいかん!」と感じるはずです。

7. 勉強に行き詰まった時は“未来の自分”になりきる

おすすめは志望校に合格した自分になりきることで。楽しいキャンパスライフを妄想すれば、ワクワクした気持ちで勉強のやる気も上がります。

8. その他

①テストが90点以下だったら、1か月のお小遣いを減らす! これらを壁の真ん中に貼って、自分に思い知らせて勉強します。

効果: マイナスルールを設定して、プレッシャーを自分に与えれば「やらなきゃ」と思って頑張れます。背水の陣のような感じで、自分を追い込むのは効果的だと思います。

※ご褒美を用意するのではなく、マイナスルールをつくるのが良いです。

②勉強中に眠くなって集中力が欠けてきたときに、冷凍シャーペンを使います。

ほったたなどに当てると、目が覚めて、やる気がアップするアイテムです!

※眠気は勉強の敵! でも、シャーペンはすぐに温まっちゃうから、違うモノを冷やした方がいいかもしれません。いろいろ試しましょう。

③まずは、机の上に消しゴムのカスを集めます。あとは教科書やノートを適当に広げるだけです!

効果: ポイントは「勉強した感」を出すこと。頑張った結果が目に見えると、もう少し頑張ろうという気持ちになれます。消しカスをたくさん集めると、自分がどれだけやったかが目に見えます。努力の「見える化」はモチベーションアップに有効です。

今回の内容も“テストの花道ニューベンゼミ”で紹介されていた内容です。試してみてもはどうでしょうか?!

学年末テストまであと16日です。勉強の方法を紹介していますが、効果的な方法はまだあると思います。良い勉強の方法は、友だち同士是非シェアしてください。しっかり“準備”をして、本番にまでレベルアップを目指しましょう!!

無意味な努力とは
できないことに挑戦すること
ではなくて できることだけ
くりかえし やりたくないのに
やり続けることです。

