

特集

「本番」で実力を発揮するには？

テストや入試、習い事の発表会、部活動の試合、みんなの前でのスピーチなど、いわゆる「本番」と呼ばれる場面では、これまでの努力の成果を十分に発揮し、満足のいく結果を収めたいと思うものです。

ですが、そのようなプレッシャーのかかる場面で、思いどおりに自分の力を出し切るのは、なかなか難しいこと。

では、私たちはなぜ、「本番」で実力が発揮できなくなるのでしょうか？ どうすれば思いどおりに実力を発揮できるようになるのでしょうか？

今回の特集では、その理由を考えます。

index

実力を発揮できない状態を知る……………	4
実力を発揮する方法を学ぶ……………	6
・イメージトレーニングから学ぶ、実力発揮のポイント	
・本から学ぶ、実力発揮のポイント	
・東大生から学ぶ、実力発揮のポイント	
実力を発揮する人になるために……………	17

実力を発揮できない状態を知る

Z会員に聞いた!!

本番でうまくいかなかったのは どんなとき?

「本番で実力を発揮できる自分」になるためには、本番でうまくいかないときに、自分に何が起こって、どんな状態に陥っているのかを知ることが大切です。そこで、Z会員みなさんに、「本番でうまくいかなかった」ときに自分に何が起こっていたのか、振り返って教えてもらいました!

過去の失敗が頭をよぎり…

定期テストのとき、前回のテスト結果が悪かったことを思い出した途端に不安になり、「問題が解ける自分」をイメージできなくなっていました。

[熊本・中3・雪兵衛]

自分に自信がもてなくて…

中3の部活の引退試合で、それまで自分が練習してきたことに自信がもてず、不安な気持ちのまま試合に臨んでしまった。試合では、先生から毎日のように注意を受けていた内容もすっかり頭から抜け落ち、何度も同じ失敗を繰り返して、チームに迷惑をかけてしまった。

[大阪・高1・わせりん]

テンションが上がりすぎて…

今までで一番練習を積み、自信をもって臨んだピアノの発表会で、気持ちが高ぶりすぎた結果、カんでしまい、演奏中に手が止まってしまった。

[群馬・高1・Makojun]



自分で自分を追い込んで…

中学に入学後、一番最初のホームルームで、みんなの前で一人ずつ自己紹介をするシーンがあった。「この自己紹介で失敗をしたら、これからの中学校生活すべてに影響するかもしれない」と思ったら、緊張で頭が真っ白になってしまった。今振り返ってみても、自分がどんな自己紹介をしたか、まったく覚えていない。きっと声が上ずっていて、早口で、クラスメイトは全然聞き取れなかったんじゃないかと思う…。

[愛知・中3・もも]



考えすぎて…

合唱祭のとき、「うまく歌わなきゃ。間違えたら恥ずかしいぞ」などごちゃごちゃ考えていたら、集中力が切れ、歌詞を間違えてしまった。

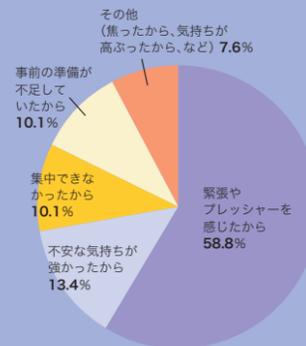
[広島・中1・おおいぬ座のシリウス☆]

焦ってパニックに…

テスト中、いつもならわかる問題なのに、時間に余裕がなくて焦ってしまい解けなかった。

[山口・中1・Moai]

Q.あなたが本番でうまくいかなかった理由を教えてください!



みんなの期待に応えたくて…

野球の試合で、2アウト満塁の場面で、ふだんはしない空振り三振をしてしまった。とにかくプレッシャーがすごかった。

[京都・中3・メリオダス]

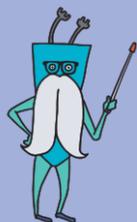
準備万端だったのに…

自分のありとあらゆる時間を部活の練習に費やし、よいコンディションで迎えた全国大会予選当日。理由のわからない緊張が押し寄せ、まったく力を出し切れなかった。

[岡山・高1・[あゆみさんどろす]]

一言で「実力を発揮できない」と言っても、そこにはいろいろ理由があるんじゃない。「事前の準備不足」が原因でうまくいかなかったというケースは、本番前に事前準備をしっかりすることで、対策が立てられそうじゃの。その一方、会員アンケートでも理由の大半を占めた「緊張・プレッシャー」「不安」といった、いわゆる「心の問題」が原因の場合、どういった事前準備をすればいいのかわからない人が多いんじゃないかな?

そこで次のページからは、ずばり「本番」で実力を発揮するための、さまざまなポイントを学んでいこう!





「無意識的」なものがあると言われ、イメージには「意識的」なもの、イメージには「意識的」なもの、イメージには「意識的」なもの、イメージには「意識的」もの

実力を発揮する方法を学ぶ

イメージトレーニングから学ぶ、実力発揮のポイント

本番で実力を発揮できないというみなさんの悩みは、スポーツ選手などが取り入れている「イメージトレーニング」を使って、解決できるかもしれません。今回はNLP (Neuro-Linguistic Programming: 神経言語プログラミング) という手法をもとに、イメージトレーニングのやり方とその効果を解説していきます。



山崎 啓支 Hiroshi Yamasaki
(米国NLP協会認定トレーナー 株式会社NLPラーニング代表取締役)

経営コンサルタント会社を経て、2005年にNLPラーニング社を設立し、NLP (神経言語プログラミング) の資格認定コースと、NLPを応用したコミュニケーション、コーチング、リーダーシップ、目標管理、ストレスマネジメントなど多彩なテーマの公開セミナーと企業研修を全国各地で行っている。国内のNLP指導においては最も実績があるトレーナーの一人である。NLPの著書だけでなく、コーチングについての著書も執筆。『マンガでやさしくわかるNLP』『マンガでやさしくわかるNLPコミュニケーション』『マンガでやさしくわかる成功するNLP就活術』『コーチングハンドブック』(日本能率協会マネジメントセンター)、『ほんとうに役立つNLP』(PHPビジネス新書)など。学習塾で講師の経験もある。



NLP 神経言語プログラミングとは

NLPは、課題解決や円滑なコミュニケーションに役立つ手法として、1970年代にアメリカで生まれました。NLPは、「Neuro (神経)」「Linguistic (言語)」「Programming (プログラミング)」の頭文字で、簡単に言うと「心理学と言語学を効果的に組み合わせた実践的な手法」です。

たとえば、有名なスポーツ選手でも大舞台の前に緊張や不安を感じるなどして、自分の能力を十分に発揮できなくなってしまうことがあるでしょう。これは、不安や恐怖などにとらわれてしまうと、ネガティブな思い込みが強くなり、さらに実力が発揮できなくなるからだ、と考えられます。NLPでは、自分が能力を発揮できるかどうかは、自分の「心と身体の状態」によって決まると考えます。「心と身体の状態」がよければ能力は発揮できますが、緊張やストレスを抱えていると、その能力の一部しか発揮できないのです。そこで、いつでもよい「心と身体の状態」をつくるためのアプローチの一つとして、NLPがあるのです。

「無意識的」なものも「意識的」に変えるイメージトレーニング

だからこそ、目標を実現させようと思うのなら、いつでも無意識的に自分自身を肯定できる高いセルフイメージをもつことが大事で、「できて当然という自分」を常にイメージすることで、目標が実現する可能性が格段に上がるのです。これからみなさんに実践していただく「過去の悪いイメージの意味づけを変えて、よい結果を出す方法」「未来のイメージの捉え方を変え、目標を達成する方法」は、いずれも今まで自分の中で「無意識的」にやってきたことを「意識的」に行うことで、自分がほしい結果を手に入れるためのイメージトレーニングです。

10ページの「未来のイメージの捉え方を変えて目標を達成する」例では、志望校に合格した自分を、ありありと繰り返しイメージすること、より強く志望校合格を引き寄せやすくします。私が学習塾の講師をしていたときには、受験生を志望校に連れて行き、学食で食事をしている様子を写真に撮り、繰り返し毎日眺めるようにと、アドバイスしていました。これは、志望

「イメージトレーニング」という言葉が聞いたことがあるでしょうか。NLPの手法も言ってみれば、このイメージトレーニングの一種ともいえます。失敗しそうと感じたときに、よい心と身体の状態をつくるやり方を知っていれば、より本番で力を発揮しやすくなるはずです。



志望校に合格したら…

その後は海外留学して…

校に合格し、楽しいキャンパスライフを送っている「目標達成のその先の目標」を常に自分に意識させるアイテムになるからです。



志望校合格後の自分をイメージさせる写真を見て、目標を常に意識化する



大事なときに「実力を発揮したい」とあなたが思っているのなら、ぜひ、これから紹介する2つのイメージトレーニングを繰り返し取り組んでみてください。そして、できれば、先ほどの写真の話のように、自分なりにアレンジして活用してみてください。

一説によると、無意識は意識の2万倍とも…





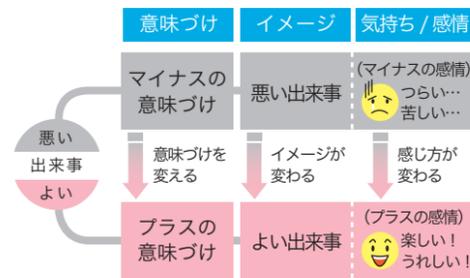
これは、質問に答えながら、過去の出来事に対するマイナスの意味づけに気づき、プラスの意味づけに変えることで、出来事に対するイメージを変えていく取り組みになります。参考例でいえば、模試で結果が出せなかったという出来事そのものを変えることはできませんが、出来事の意味づけやイメージは変えることができるのです。なぜならば、出来事そのものに意味はなく、出来事に対する意味づけが出来事のイメージ、「よい出来事(楽しい気持ちになる出来事)」か、「悪い出来事(つらい気持ちになる出来事)」かを決めるからです。ですから、意味づけが変わると出来事のイメージが変わり、その出来事に対する感情や感じ方も変わります。



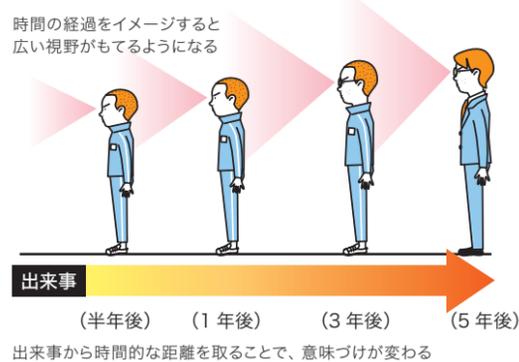
出来事に対する意味づけを変える

意味づけを変えるときには、「とってつけたような意味づけではなく、ぴたっとはまり、自分でもすんなりと納得できる深い意味づけをすること」がポイントになります。自分の中で腑に落ちる意味づけを探

Step 2 意味づけを変えることで「イメージ」と「感情」を変える



私たちは意識的、もしくは無意識的に出来事に対して意味づけをしています。ならば、どのような出来事に対してもプラスの側面を探し、自分にとってプラスの意味づけをする



出来事から時間的な距離を取ることで、意味づけが変わる

してみてください。未来は真っ白なキャンバスで、自由に描くことができます。「たとえ、今〇〇だとしても、△年後にはその経験が生きてくる」という長い時間の流れの中で、出来事をプラスの視点で考えることができるようになります。実力を発揮を妨げるマイナスの感情が薄まりますし、深く広い視野での意味づけや捉え方ができるようになります。

【まとめ】

- 出来事そのものに意味はなく、出来事に対する意味づけにより、その出来事がよい出来事か、悪い出来事かが決まる
- 意味づけを変えることで、出来事に対するイメージや感じ方を変えることができ、結果も変わってくる



ことができれば、自分が望む結果を引き寄せやすくなるはず。よい結果を出すことができる人と、そうでない人の差は、実はこんなところにもあるのかもしれない。

次のページでは、「未来のイメージの捉え方を変える」ことで、目標を達成しやすくする方法を紹介します。

記入しながらやってみよう!



過去の悪いイメージの「意味づけ」を変えて、よい結果を出す方法

まずは、過去の悪いイメージの“出来事”を思い出してみよう。

参考例 定期テストではよい点数が取れるのに、合格判定が気になる模試だと緊張して問題が解けなくなってしまい、結果が出せない。

Step 1 実力を発揮できなかったその出来事に対する質問に答えてみよう

問：それは、どのような状態でしたか？

参考例解答 不安になり、問題文を読んでも意味がよくわからず、頭が真っ白になっていた。

問：ほかの人から、その姿はどう見えたでしょう？

参考例解答 その状態で試験を受けたら、解ける問題も解けない。冷静さが必要に見える。

➡ 過去の自分の状態を客観的に見る

Step 2 その出来事に対する、「意味づけを変える」質問に答えてみよう

問：その出来事をプラスに捉えると？

参考例解答 入試本番で成功するためのトレーニングだった。

問：その出来事を経験したことで、次に生かせることはありますか？

参考例解答 同じことを繰り返さないようにすることで、万全な体制で本番を迎えることができる。

問：その出来事から学んだことは何ですか？

参考例解答 自分がうまくいっていないときのパターンがわかった。

問：今後、どのような成長が期待できますか？

参考例解答 よい緊張をすることで、試験に集中することができる。

問：数年後、その出来事はどんな意味をもつと思いますか？

参考例解答 それまでの自分を変えるきっかけになると思う。

➡ 出来事に対する“イメージ”と“感じ方”を変えることで、望む結果を引き寄せる

➡ 目標達成した未来の自分になりきり、あたかもそれが現実であるかのように、ありありと今ここで体験する



Step③ その先の大目標を目指す自分を想像し、質問してみよう

問：目標を達成したら、次にやってみたいこと
挑戦したいことは？

参考例解答
海外留学して、海外の大学を卒業したい。

問：その後はどうなっていたい？

参考例解答
いろいろな国の友人をつくり、自分の世界を広げたい。

問：(目標を達成してから)1年後、2年後、
3年後の目標は？さらにその先の目標は何？

参考例解答
世界で活躍する人材になりたい。

➡ 目標を達成した後、次の目標に向かって
いる未来の自分をイメージすることで、目
標を通過点に変える

目標を達成した後の次の目標をイメージ



Step①～③を繰り返しイメージし、体験する

①「現状」、②「目標達成」、③「大目標」の順に5回～6回ほど繰り返し体験していきます。「目標達成」をした自分を何度もイメージの中で体験し、繰り返しイメージトレーニングをすることで、目標達成があたりまえのように感じられるようになります。また、繰り返すことで、より強くイメージすることになり、目標が達成しやすくなります。

👉 イメージが浮かびにくい人は ①「現状」②「目標達成」③「大目標」を達成した場所を部屋の中で仮に決めて、①「現状」→②「目標達成」→③「大目標」と実際に体を移動させながら、その場所で想像しながらやってみるとイメージが浮かびやすくなります。

記入しながら
やってみよう!



未来のイメージの「捉え方」を変え、 目標を達成する方法

今から1～3年後くらいに達成したい具体的な
目標を設定しよう (希望・願望ではなく現在形で表現する)

参考例
来年の3月に志望校に合格する。



Step① 今の自分の状況を把握する質問をしてみよう

問：目標を達成するために、
今できていることと、できていないことは？

参考例解答
英語は合格ラインだが、数学が苦手なので学力アップが必要。

問：目標を達成したときを10とすると、
今はどの段階までできている？

参考例解答
今は半分までできていて、これから実践的な演習に入るところ。

➡ 現在の自分の状況を、客観的に捉える

Step② 目標達成した自分を想像し、質問してみよう

問：目標を達成したときの第一声は？
誰と一緒に喜んでいる？

参考例解答
友だちと一緒に「ヤッター！」と喜んでいる。

問：目標を達成したら、どんな環境にいて、
誰とどんな毎日を送っている？

参考例解答
気の合う仲間と学生生活を楽しんでいる。

問：目標を達成したら、あなたの前には
どんな未来が広がっている？

参考例解答
世界各国で活躍する可能性が広がっている。

本から学ぶ、実力発揮のポイント

2つのワークを通して、本番で力を発揮するために有効な

「イメージトレーニング」のやり方を見てきましたが、このページでは、さまざまなアプローチで実力を発揮するポイントを教えてくれる本を紹介し、自分に合ったポイントを取り入れ、「イメージトレーニング」と合わせて実践することで、より「本番に強い」あなたになりますよ！

アスリートは本番で何を考えているのか、極度の緊張状態のときに、体には何が起きているのか、その秘密を知ることができる2冊。

アメリカの大学で実際に行われた講義が日本語で読める！より豊かに生きるには？ 意志力を上げるには？ そのトレーニング法がここに。



羽生結弦 王者のメソッド
野口 美恵 著
文春文庫 / 2017年



勝てる脳、負ける脳
一流アスリートの脳内で起きていること
内田 暁 / 小林 耕太 著
集英社新書 / 2017年



ハーバードの人生を変える授業
タリ・ベン・シャハー 著 成瀬 まゆみ 訳
だいわ文庫 / 2015年



スタンフォードの自分を変える教室
ケリー・マクゴニガル 著 神崎 朗子 訳
だいわ文庫 / 2015年

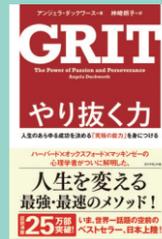
自分の気持ちをコントロールする方法を、心理学やコーチングといった立場から解き明かしていきます。続けるコツは？ 前向きになるには？ 今すぐ実践できる方法を学ぼう。



セルフトーク・マネジメントのすすめ
常に最高の実力を発揮する方法
鈴木 義幸 著
日本実業出版社 / 2008年
※現在は電子書籍版およびオンデマンド出版のみ



実践 ポジティブ心理学
幸せのサイエンス
前野 隆司 著
PHP新書 / 2017年



やり抜く力
人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける
アンジェラ・ダックワース 著 神崎 朗子 訳
ダイヤモンド社 / 2016年

「僕はオリンピックを知っている」そう言って、見事金メダルをとった羽生結弦選手。彼には金メダルをとるといふ静かな固い決意があり、けがという状況下で金メダルをとるための最善の方法を選び、見事金メダルをとった、と言えるのかもしれない。これは「もし、金メダルをとったとしたら、オリンピックまでの間、どう過ごすことでそれを成し得たのか？」と結果から逆算する質問をすることで、その発想は可能になるでしょう。

一方、銀メダルをとった宇野昌磨選手は、「オリンピックもほかの大会と同じ」と言い、オリンピックでさえも一つの通過点としてその先の目標を意識することで、自分の実力を発揮しています。

このように、大きな本番の舞台に立つことの多いアスリートたちは、自分なりの「本番で成功するための法則」をすでに見つけています。彼らの経験に裏打ちされた「ポイント」を学び、たとえば「もし、○○選手だったら、この状況にどう対応するか？」という質問を自分自身にすることで、本番のピンチをチャンスに変える発想に近づくかもしれません。

また、本番で実力を発揮するというと、おもにメンタルの問題と捉えられがちですが、心理学の研究手法でもってこの問題に切り込む以外にも、脳の特質を生かすことで解決できるのではないかと、という研究もさかれています。

実力を発揮する方法というのは、実にさまざまありますが、その一方で「誰にでも確実に効く方法」というものはありません。さまざまなポイントを学んで、自分の知識としておけば、いざというときに対処できる技を多くもつことができます。来るべき本番のために、自分にはどんなやり方が効果がありそうか、まずは本を読み、やり方を知ることから始められそうです。

「僕はオリンピックを知っている」そう言って、見事金メダルをとった羽生結弦選手。彼には金メダルをとるといふ静かな固い決意があり、けがという状況下で金メダルをとるための最善の方法を選び、見事金メダルをとった、と言えるのかもしれない。これは「もし、金メダルをとったとしたら、オリンピックまでの間、どう過ごすことでそれを成し得たのか？」と結果から逆算する質問をすることで、その発想は可能になるでしょう。

一方、銀メダルをとった宇野昌磨選手は、「オリンピックもほかの大会と同じ」と言い、オリンピックでさえも一つの通過点としてその先の目標を意識することで、自分の実力を発揮しています。

このように、大きな本番の舞台に立つことの多いアスリートたちは、自分なりの「本番で成功するための法則」をすでに見つけています。彼らの経験に裏打ちされた「ポイント」を学び、たとえば「もし、○○選手だったら、この状況にどう対応するか？」という質問を自分自身にすることで、本番のピンチをチャンスに変える発想に近づくかもしれません。

また、本番で実力を発揮するというと、おもにメンタルの問題と捉えられがちですが、心理学の研究手法でもってこの問題に切り込む以外にも、脳の特質を生かすことで解決できるのではないかと、という研究もさかれています。

実力を発揮する方法というのは、実にさまざまありますが、その一方で「誰にでも確実に効く方法」というものはありません。さまざまなポイントを学んで、自分の知識としておけば、いざというときに対処できる技を多くもつことができます。来るべき本番のために、自分にはどんなやり方が効果がありそうか、まずは本を読み、やり方を知ることから始められそうです。



Step 1 「目標」を設定し、「現在の状態」を体験する

「目標を達成している人」とは、どういう人が一言で言うところ「できて当然と思っている人」になります。あなたが志望校合格を望んでいるのであれば、「志望校に合格するのはあたりまえ」と自然に思えるようになることができれば、目標をより達成しやすくなるのです。

無意識にイメージする力を高めるには、何かを手に入れたと思ったときに、「すでに手に入っている」、「手に入って当然」と思える状態から始めることが重要です。実現したい目標があるとき、「手に入れたい」とではなく、「すでに手に入れている」という現在の状態を表現する言葉を使いましょう。

そして、繰り返しそのイメージをもつようにすることで無意識はそれが現実だと錯覚して、その状態を実現しようとしてくれます。できて当然と思える状態になってしまえば、そのときには、ただそこに行き手に入れているだけ、それは自然と手に入るものという感覚になります。目標は達成するだけの状態になります。

Step 2 「もし目標達成したら…」と未来のイメージの中に入り込み、ありありと体験する



合格した自分をイメージ

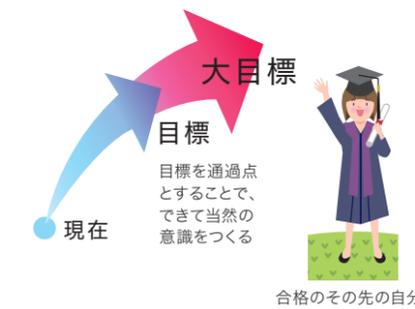
「もしあなたが目標達成したら、そこであなたは何をしていますか？」という質問に答える形で、未来のイメージの中に入り込みます。その目標を達成した自分がいるとしたら、それはどんな自分なのかをイメージの中で体験するのです。

その際に大切なのは、そんなことはありえないと、現実的に考えすぎないこと。自由に発想し、想像力を膨らませ、その空想の世界を十分に楽しんでください。また、このときには、目標を達成した自分自身になりきっているため、未来をイメージしながらも、現在の「今・ここ」で体験していることになり、結果的に未来を今に引き寄せ、目標が達成しやすくなるのです。

Step 3 「目標の先の大目標」を設定し、目標を通過点に変える

そして、もう一つ「できて当然」という心理状態をつくるための方法を紹介します。それは「目標の先にある世界」をイメージすることです。たとえば、志望校に合格したいのであれば、「合格したら、次は海外留学を目指す」など、次の目標である目標の先の大目標を設定するのです。その志望校に合格した後、どのようにしたいのかをイメージすることで、志望校合格という本来の目標を、目標を達成する途中の通過点に変えることができます。これにより、目標は達成できて当然という心理状態が作り出され、目標に対する心理的なハードルを下げるすることができます。

目標を達成した後の次の目標をイメージ



合格のその先の自分

【まとめ】

- 目標を達成できて当然と思うことで、望む結果を引き寄せやすくなる
- できて当然と思えるようになるためには、
 - ① 目標を現在形で表現する
 - ② 「もし、目標達成したら…」と、未来のイメージの中に入り込む
 - ③ 目標の先の大目標を設定し、目標を通過点に変えることで、目標に対する心理的なハードルを下げる

ここで紹介したアプローチは、NLPの手法を取り入れた「イメージトレーニング」になります。自分のほしい結果を手に入れるために、身近なところから、ぜひ取り入れてやってみてください。

特集 「本番」で実力を発揮するには？

東大生から学ぶ、 実力発揮のポイント



大学入試というプレッシャーのかかる本番で、実力を発揮し見事合格を果たした東大生たち。彼らは、入試本番のその日まで、どのような準備をし、どのように気持ちをコントロールすることで大舞台に備えたのでしょうか。ずばり、入試で実力を発揮するためのポイントを東大生のみなさんにお聞きしました！

これで合格

「東大生になる」という確信で 思い込みを覆す！

Nev先輩・文科三類合格



これまでの経験から、「自分は本番に弱い」と思い込んでいた私。まわりの東大志望者と比べると過去問の演習も全然進んでおらず、客観的に見ても、東大に合格できるかどうかギリギリの位置にいたと思います。
そんな私が入試本番に向けて取った戦略は、「私は絶対に東大生になる」とひたすら自分に言い聞かせるというものでした。入試当日、入試会場に向かう際も、「私は春から、このキャンパスを東大生として歩くんだ」という根拠のない自信とともに(笑)、顔を上げて胸を張り、堂々と歩くようにしました。ほしいものは、強く望むことで確実に手に入る。そう信じることで、不安な気持ちや緊張を吹き飛ばそうとしていたのです。
この戦略は、私にとって大いに効果があり、これまで「自分は本番に弱い」と思い込んでいたのがウソのように、入試本番では最後まで緊張やプレッシャーを感じることなく、集中して問題を解ききることができました。合格がわかったときは、先生や親の期待に応えることができたと感じ、本当にうれしかったです。
もし、「志望校に合格することは難しいことだ」と思い込んでいる中高生のみなさんがいたら、まずはその思い込みをやめるところから始めてみてはいかがでしょうか？ 私のように自分を信じることで、おのずと合格が近づいてくるはずですよ！

これで合格

徹底的なイメージトレーニングが 成功の鍵！

T.S.先輩・理科一類合格



受験生時代の僕は、勉強のモチベーションを保つため、本番で合格を競うであろう全国の手強いライバルたちを思い浮かべながら、勉強に取り組んでいました。テストや模試は、今の自分に足りない部分を見つける絶好のチャンス。うまくいかなかったとしても落ち込まず、「今のうちに弱点が見つかってよかった」と前向きに捉えるようにしていました。返却された答案をもとに、入念に復習を行い、自分がわからなかった問題やミスしがちな問題の一つひとつクリアしていくことで、入試に対する不安な気持ちを払拭していました。
僕は陸上部に所属していたのですが、会場の様子や競技の流れを細部までイメージしてから臨んだ大会ではうまくいくことが多く、そうしなかったときはうまくいかないことが多いという法則に気づいていたので、入試直前期は、イメージトレーニングにも励みました。おかげで、入試当日は落ち着いた気持ちで試験に臨むことができましたよ。
中高生のみなさんも、入試までの長い道のりで、ときにはモチベーションが下がってしまったり、不安な気持ちになることもあるかと思います。そんなときは、コツコツと努力を積み重ね、よいイメージトレーニングをすることで、志望校合格をつかみ取ってください！

これで合格

マイナスな気持ちを吐き出して 平常心を保つ！

紫苑先輩・理科二類合格



私は受験生のころ、いつも思い詰めた気持ちで勉強に取り組んでいました。入試が近づくにつれ、「ほかの受験生と比べ、私は努力が足りていないのではないか」「本番では、過去問よりも難しい問題が出題されるのではないか」「以前そうだったように、試験中にお腹が痛くなり、力が発揮できないのではないか」といった不安がわきあがり、恐怖で頭がいっぱいになる日もありました。
そんなとき、私は一人でがんばろうとせず、担任の先生や保健室の先生に不安な気持ちを正直に打ち明けることで、平常心を保つよう心がけていました。私の場合、不安や恐怖といったマイナスな感情は、抱え込むと、より強く、大きくなっていきます。マイナスな気持ちを自分一人で抱え込まずに素直に吐き出したことで、前向きな気持ちを取り戻すことができました。これが、私が東大に合格できた一番大きな理由だと感じています。

これで合格

力を出し切るために「闘うモード」の スイッチを入れる！

ラズベリ先輩・理科一類合格



緊張する場面に遭遇したとき、「リラックスして臨もう」と自分に言い聞かせることで、緊張をほくそうとする人は多いのではないのでしょうか。そうすることでうまくいく人もいますが、僕はリラックスしようと思えば思うほど、より緊張してしまったりタイプでした。そこで僕は、緊張やプレッシャーから逃れることはすっぱり諦め、緊張していても練習どおりの力を出せるよう、精神的にも身体的にも無理のない範囲で努力をして、学力の底上げをはかりました。
実は、僕には「闘うモード」に入るためのスイッチがあります。頭の中でお気に入りの音楽を流し、漫画みたいに自分からオーラが出ている状態を想像することで、自由自在に自分を鼓舞できるのです(笑)。
モチベーション維持のため、休みたいときに休み、遊びたいときは遊ぶという自然体のスタイルを心がけていましたが、その分、がんばらなければいけない場面では、「闘うモード」に切り替えることで力を出し切るようにしていました。中高生のみなさんも、自分だけのスイッチを見つけてみてはいかがでしょうか？



諸富 祥彦先生
Yoshihiko Morotomi
(明治大学文学部教授・臨床心理士・
日本トランスパーソナル学会会長)
1963年福岡県生まれ。筑波大学人間学
類、同大学院博士課程修了。臨床心理士、
上級教育カウンセラー、学会認定カウンセ
ラー。大学で心理学を教えるかわら、精
力的にカウンセリング活動をする。「トラン
スパーソナル心理学入門」(講談社現代新
書)、『脳みく意味』(幻冬舎新書)、『本
当の大人』になるための心理学(集英社新
書)、『不思議なくらい次々と自分に奇跡を起
こす心の魔法40』(王様文庫)ほか、単著・
編著多数。テレビ・ラジオにも出演多数。
http://morotomi.net/

「不安」も「成功」も 冷静に自分の心と 向き合うことで コントロールできる

本番に弱い人、本番に強い人——。
それぞれの心にはどのような違いがあるのでしょうか。
本番に臨むそのときの心の動きを知り、
いざというときに実力を発揮するために何ができたのか、
諸富祥彦先生に心理学の見地からお話をうかがいました。

文・生沼有喜

実力を発揮する人になるために

本番に弱い人は

「不安」に巻き込まれている

——いざ本番になるとうまくい
かない、実力が出し切れないとい
うとき、心理的、肉体的にはど
んな現象が起きているのでしょ
うか。

心理的には不安が高まっている
状態です。不安が高まると、肉
体的には筋肉が収縮し緊張する
という生理現象が起きます。

この「不安」というのはよく「
恐怖」と対比されるのですが、
恐怖というのは対象が具体的に
特定されているんですね。たと
えば「東大に絶対に入らなけ
ればいけない」と思っている
人が、受験日当日に「落ちて
浪人決定になってしまったらど
うしよう」と思う。これは「恐
怖」です。対して、対象が漠然
としていて明確でないときに
生じるのが「不安」です。

対象が明確な「恐怖」なら、具
体的な対処法が考えられます
から、それこそ「1日12時間
勉強する」とか、いくらでも
努力で乗り越えることができる
。しかし、たとえば模試では
余裕で東大に合格できる点
が取れているのに、なぜか本
番ではうまく力を発揮できな
い。勉強しても勉強しても
まだつきまとう。それが不安
なんです。対象が不明確ゆえに、努

力によって克服することができ
ないのです。

——Z会員からのアンケートにも、
「準備万端で、当日のコンディ
ションもよかったのに、なぜか
わからぬ失敗した」といった
ものがいくつかありました。

不安が強くなり、その不安に
巻き込まれて、主体性が奪われ
てしまっている状態ですね。自
分が不安に巻き込まれているこ
とにすら、気がつかない場合も
あります。

——不安に巻き込まれない方法
というものはあるのでしょうか。

自律神経のうち、副交感神経が
優位でリラックスできた状態に
なると、落ち着いて冷静に判断
して対処することが出来ます。不
安に巻き込まれることがとても
大事になってくるんですよ。

一番シンプルなのは呼吸法です
が、まず1、2、3と鼻からしっ
かり息を吸って、1、2と息を止
めて、7まで数えながら腹式呼
吸で口からゆっくりと息を吐い
ていく。息を吐き切ったら、ま
た鼻からゆっくり吸う。自分の
息を意識を向けながら、これ
を何回か繰り返すと、落ち着
いてきます。

オーソドックスな方法には自律訓



本番のためには 準備と努力を怠らない!

RS先輩・文科二類合格

コレで合格

僕は受験生のころ、入試本番で起こり得るさまざまなシナリオを想定し、自分に精神的な負荷をかけた状態で過去問に取り組むように心がけていました。たとえば、あえて時間を短く設定して問題を解いたり、英語のリスニング演習をうるさいリビングでやるなどです。また、答え合わせの際も、問題を解いた順番や、解く最中に考えていたことをノートに書き留め、どうしたらより効率的に問題が解けるのか、とことん研究を重ねました。

なぜ、僕がこのような取り組みをするようになったかという、以前に、部活の大切な大会で緊張し、まったく力を発揮できなかった経験があったからです。そのときの僕は、慢心から努力を怠ったことが原因で、ここぞという場面で自分の力を信じるのができませんでした。そこで入試では、「合格できるだけの学力は十分についているから、本番で多少のミスをして受かるはず」と思えるくらいの準備をしておこうと考えたのです。

東大入試は、僕にとってそれまでの人生で最大の勝負事。入試の直前期は不安定な気持ちになることもありましたが、そんな自分を支え、緊張を和らげてくれたのは、やれるだけのことはやったという自負と、ゆるぎない学力でした。



目標をクリアしていくことで “自信”をつくる!

ナギサ先輩・理科一類合格

コレで合格

東大に合格できなければ浪人。そんなプレッシャーのかかる状況だったため、何としても現役で合格するべく、入試に向けて必死で過去問に取り組みました。「東大合格」という目標は明確でしたが、それだけではあまりにもやるべきことが漠然としており、効率的に勉強を進められません。そこで私は、過年度の合格者のデータや自分の現状を見ながら、ひと科目ごとに、合格に必要な最低点と、余裕をもって合格できる目標点をそれぞれ設定しました。

目標を細分化したことは、私にさまざまなよい効果をもたらしました。目指すところがより明確になったことで、目標点を達成することだけを考えて黙々と勉強を進められまし、日々の勉強のモチベーションにもつながりました。そして何より、「目標点をクリアできれば間違いなく合格できる」という確信が、緊張やプレッシャーといったマイナスな感情から私を守ってくれました。

これから入試に臨む中高生のみなさん。志望校を目指すには、大きな気合いや覚悟が必要です。最終的に入試に挑むのは、その時点の自分自身で、それ以上でもそれ以下でもありません。立てた目標に向かって、一步一步着実に、進んでいってください。



東大生が語る実力発揮のポイント。中高生のみなが参考にできるものも多かったんじゃないかな。ここで紹介しきれなかった東大生の体験談は、「Z³ WEB」に掲載中じゃ。さらに、「Campus Info.」のページでは、Z会OB・OGのキャンパスレポーターが3年前に体験した大学入試にまつわる思い出をレポートしているぞ。先輩方の体験談を読み、みんなもここぞというときに実力を発揮するのじゃ!

東大生の体験談はこちら
「Campus Info.」はこちら

<http://www.zkai.co.jp/high/Z3/todai.html>
<http://www.zkai.co.jp/high/Z3/camin1806.html>

Z³ WEB



練法もあります。椅子に座って、「だんだん右手が重たくなっていく」と自己暗示をかけながら、自分の右手が自然と重たくなっていく感覚を意識を向けていく。次に左手、右足、左足と順番にやっていくと、副交感神経が優位な状態にもっていくことができるのです。

ただ呼吸法も自律訓練法も、あまり慣れていないと、「リラクセスするぞ」と力みすぎて逆にリラクセスできない場合もあるので、普段から練習しておくことが大事ですね。もう一つ、わたしのおすすめは、左右の耳の下にある関節をもむことです。2、3分もんでいるとあくびが出てリラクセスできます。

不安に飲み込まれやすい人は、これら3つの方法のうち、自分に合ったものを本番前にやることをおすすめします。

「マインドフルネス」で不安を小さく収めていく

——本番でうまくいかなかった経験が重なる、「自分は本番に弱い」「また失敗してしまうのではないか」といった否定的な自己暗示をかけてしまうということもあるように思うのですが、あえて「僕はできる」「私は失敗しない」といった肯定的な自己暗示をどうやって使っていますか？

本番で実力を発揮するには 成功体験の反復が不可欠

——そもそも最高の状態の経験がなければ始まりませんね。

本番で実力が出し切れないという場合、その前に力を出し切れていない人が多いですよ。ずっと中途半端な状態で終わってしまったという自分の最高の状態を経験したことがない。そこはもう、努力、根性、気合いですよ。歯を食いしばって、本気を出してやりなさい、と。あなたの頂点でいいから、頂上体験をしてみなさい、と。自分を追い込んで、のめり込んで、「やり切った」「最高の状態ができた」という体感が無いものを、いくら頭の中だけでイメージしようとしたってできるわけがない。成功体験が成功体験を、頂上体験が頂上体験を呼ぶんです。心理学者が言うのもなんだけれど、経験、体感がないところを、心理学テクニクだけでなんとかしようとしたって、そりゃ無理です。

そして一度頂上体験ができたなら、間をおかずにもう一回もう一回とむさばるように繰り返すことが大事なんです。できるだけ連続して反復して、最高の状態を自分の身体に刻み込む。それによって、いざというとき

自己暗示を口ごるからかけておくほうがいいのでしょうか。

否定的な自己暗示を肯定的な自己暗示に変えるというのはそう簡単ではないんですよ。「僕はできる」「失敗しない」と言い聞かせれば言い聞かせるほど、自分の中から「そんなこと言ったって無理無理」「できるわけないよ」という気持ちが湧き出てしまう。そんな人もいるのではないですか？

それなら、「また失敗してしまうかも」「また頭が真っ白になってしまいかも」という思いが湧いてきたら、「ああ、そう思っている自分がいるな」と認める。「今、心臓がバクバクしてるな」と、一歩引いたところから自分を眺める。

不安で心臓がバクバクしているときに「落ち着け、落ち着け」と言い聞かせても、余計にバクバクしちゃうでしょう？ こういうとき、「バクバクと自分」、「不安と私」は、一つに同一化してしまっているんですね。でも一歩距離を置いて、バクバクしている自分を眺める。「今、自分はバクバクしてるな」と認める。バクバクを否定しない。無理に対処しようともしない。「バクバクさん、来ましたね」と、「私の中の不安さん、私はあなたがそこにいるのを知っています」。

——それでも本番で失敗してしまうことがあると思うのですが、失敗に対する対処法もありますか？

そこも「マインドフルネス」ですよ。失敗しただけ、あるいは実際にうまくいかなかったという状態を、ただ認めて、眺める。巻き込まれずに、距離を取って、そこをやり過ごす、自分をスッと立て直す。本番に強い人というのは、実はそういうことを本番中にやっているんですね。

シンクロナイズドスイミングのソウル五輪銅メダリストの小谷実可子さんは、うまくいっているときは、幽体離脱しているみたいだったと話しています。意識が身体から遠く離れて、演技する自分を上から眺めているような感覚だったから、本番中もすごく冷静でいられたそうですよ。

——「ゾーン」という言葉のイメージから、「入り込む」のかと思いましたが、逆に距離を取るといふことなのですか？

「入る」と「出る」を同時にやる。そうして距離を置くことで、同一化して巻き込まれていった主体性を取り戻すことができるんです。

不安そのものはなくなりはいませんが、しかし「認める、眺める」をして距離が取れると、不安が静まっていく。小さくなって、コントロールできるように収まってくるんですね。自分の内側から何が出てきても認める、ただ眺める——そんな静かな心の状態を「マインドフルネス」と呼ぶのですが、カウンセラーとしての私の経験からも、このやり方は日本人に合っていて、うまくいきやすいのではないかと思います。

本番で、瞬時に自分を最高の状態にもっていく方法

——呼吸法や自律訓練法、マインドフルネスなど、教えていただいた方法で不安に巻き込まれないようにすれば、「本番に強く」なれますか？

そう簡単に、一足飛びに行かないのが難しいところですね。たとえばオリンピックで活躍するレベルの選手たちというのは、うまい流れに乗る「フロー」や、極限の集中状態である「ゾーン」と言われる領域に入っているわけですよ。自分の実力を出し切るのに最高の状態、一番理想の状態

本番に強い人というのは、自分を最高の状態にスイッチオンできる人。やはり本番で実力を出し切るためには、スイッチを押せば「フロー」とか「ゾーン」の領域に瞬時に入れるということが必要だと思いますね。

——どうすれば「フロー」「ゾーン」の状態に入れるのですか？

まずは自分の最高の状態を体感しておく、身体で味わっておくことです。スポーツの試合なら試合、楽器演奏なら演奏、試験なら試験で、最高にうまくいっているときの状態、感覚を身体に刻んでおく。それを、まずはありありと思い出すんです。

二番目に書き出す。三番目に人に話す。擬音語で表現してみてもいいですね。四番目に、その最高の状態をポーズで表現してみる。五番目に、最高にうまくいったときの感じを体のどこで一番強く感じるか、その部分を手で押さえてみる。胸で感じる人なら胸を、お腹で感じる人ならお腹を手で押さえる。そして、その箇所を押さえると、最高にうまくいっているときの感覚を身体で思い出せるようになっていきます。

感想大募集！ みんなが実力を発揮することで、どんな社会になると思いますか？

特集「本番で実力を発揮するには？」を読んだ感想を募集します！

棋士の藤井聡太七段に米大リーグの大谷翔平投手、水泳の池江璃花子選手と、次から次へと現れるヒーロー・ヒロインの活躍は、見ているだけでワクワクしますよね。自分の実力をいかんなく発揮し、成功を手にする姿というのは、自分のことでもほかの人のことでもうれしいものです。そこで、みんながいかに実力を発揮したのなら、世界で、社会で、どんな大きなことができるだろうと考えてみたいと思います。あなただったら、どんなことができますか？ほかの人と協力して、どんなことをしたいと思いますか？ いただいた感想の中から、一部を「Z³ WEB」やtwitterでご紹介します！

www.zkai.co.jp/high/Z3/

