

【1月ミニセミナー詳細レポート】試験当日に実力を発揮する方法

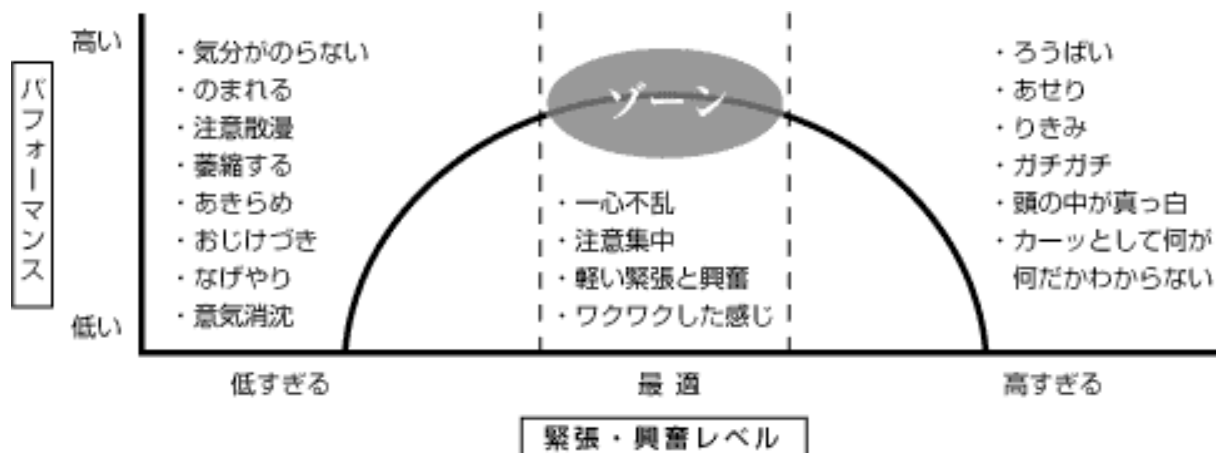
本番で実力を発揮するための「心・技・体」と親の関わり方

いよいよ受験や学年末テストの本番シーズンです。1月のミニセミナーでは、これまでの努力を結果に結びつけるために、当日に実力を発揮するためのメンタル管理、生活習慣、そして親御さんの声かけについて詳しく解説されました。

1. 「緊張」は敵ではない！目指すべきは「ゾーン」の状態

多くのお子さん（そして親御さん）が「本番で緊張しないか」を心配されます。しかし、「緊張は悪いことではない」という認識を持つことがスタートラインです。

- **緊張しすぎ（過緊張）**： 焦り、動悸、手汗などでパニックになり、頭が真っ白になる状態。
- **緊張しなさすぎ（弛緩）**： 「どうでもいいや」という投げやりな気持ちや、ナメてかかって油断する状態。集中力が散漫になります。



出典：国立スポーツ科学センター 菅生 貴之さんのブログ記事
https://www.cramer.co.jp/training/mental_04.html

最もパフォーマンスが高まるのは、適度な緊張感とワクワク感が同居する「ゾーン」に入った状態です。お子さんがガチガチになっている場合は、深呼吸を促したり、事前に決めておいた「ルーティン（決まった動作）」を行ったりしてリラックスを促します。逆に緊張感が足りない場合は、試験会場のピリッとした空気を感じさせるなど、適度な負荷が必要です。

【心を整えるテクニック】

- **筋弛緩法**： グッと体に力を入れてから、一気に脱力する方法です。手足だけで行うのも効果的です。寝る前に「寝たままヨガ」などのアプリを活用してリラックスする練習をしておくのもおすすめです。

- **リフレーミング**：ドキドキしてきたら「怖い」ではなく「体が戦闘モードに入った！」と言い換えることで、緊張を味方につけることができます。

2. 直前期の「生活リズム」と「食事」









■ **生活リズム**：ポイントは「いつも通り」 試験前だからといって、特別扱いしすぎるのは逆効果です。

- **お手伝いは続ける**：例えば「お風呂掃除」などの役割があるなら、試験前でも続けさせましょう。日常のルーティンを守ることで、メンタルが安定します（ただし、丸一日潰れるような習い事は調整が必要です）。
- **親もいつも通りに**：親御さんがソワソワすると、それがお子さんに伝染します。親こそが「日常」を演じてあげてください。

■ **睡眠**：起きる時間で調整する 試験当日の朝は早いため、朝型への切り替えが必要です。

- **2週間前から調整**：前日に急に变えるのではなく、1～2週間前から少しずつ調整します。
- **15分ずつ早める**：「寝る時間」を早くするのは難しいため、「起きる時間」を毎日15分ずつ早くすることでリズムを作ります。
- **眠れなくても大丈夫**：前日に緊張して眠れなくても、「目を閉じて横になっているだけで体は休まる」と伝えて安心させてあげてください。

■ **食事**：消化の良さを最優先 試験直前は胃腸が弱りやすいため、消化に良いもの（うどん、お粥、白身魚、野菜スープなど）を選びます。【**要注意!**】「カツ丼（勝つ）」や「焼肉」など、脂っこいものは消化に大量のエネルギーを使い、脳のパフォーマンスを下げるため、前日や当日は避けましょう。

	消化にいい食品	消化に悪い食品
穀類	粥、白米、食パン、うどん 	もち、玄米、菓子パン、そば、ラーメン 
芋、豆、野菜類	じゃが芋、里芋、豆腐、大根、人参、ほうれん草、かぼちゃ 	さつまいも、こんにゃく、油揚げ、きのこ、もやし、ごぼう、山菜、海藻 
肉、魚類	ささみ、赤身肉、白身魚 	豚バラ、加工品、イカ、タコ、貝類、青 
果物	バナナ、りんご、桃、缶詰 	みかん、梨、柿、パイナップル、ドライフルーツ 

3. 親御さんの「声かけ」の正解・不正解

試験直前、親がどのような言葉をかけるかで、子供のプレッシャーは大きく変わります。

× 避けたほうがいい言葉（結果への言及）

- 「絶対合格するよ！」
- 「受かると信じてるよ」
- 「ミスしないようにね」 これらは「合格しなければならない」「失敗できない」というプレッシャーになり、体を硬くさせてしまいます。

○ 推奨される言葉（プロセスへの承認）

- 「ここまで3年間、本当によく頑張ったね」
- 「あれだけやったんだから、いつも通りやっておいで」
- 「お母さんはもう十分満足だよ」 これまでの努力（プロセス）を認め、結果はどうあれ受け入れる姿勢を示すことで、子供は安心して試験に向かえます。

言葉が見つからない時は？ 無理に何かを言う必要はありません。背中をポンと叩く、親指を立てて「グッ」とする、ただニコツとする。非言語のコミュニケーションだけでも、安心感は十分に伝わります。

4. 実践的な試験対策とQ&A

セミナー後半の質疑応答では、具体的な悩みへの対策が共有されました。

■ 「捨て問」への対処と声かけ 難しい問題に直面した際、「諦めた」と言うとネガティブになりがちです。「解く順番を変えた」「後回しにする判断をした」とリフレーミング（言い換え）することで、主体的な戦略として捉え直すことができます。

■ 自宅での「本番シミュレーション」

- **時間制限を厳しく：** 過去問を解く際、実際の試験時間の9割（例：50分なら45分）で解く練習をしておく、本番で「時間が余った」という余裕が生まれます。
- **環境音の活用：** YouTubeなどで「試験会場の音（紙をめくる音、咳払いなど）」を流しながら勉強し、雑音の中でも集中する練習をしておく、効果的です。

■ **不安が強いタイプのお子さんへ** 「落ちたらどうしよう」と不安がる場合、あえて「最悪のシミュレーション」を試してみるのも一つの手です。「もし落ちたらどうなる？」「地元の公立に行く」「命を取られるわけじゃないし、勉強したことは無駄にならない」。こうして客観視することで、「意外と最悪ではない（何とかなる）」と気づき、過度な恐怖を取り除けることがあります。

寝たまんまヨガ：<https://www.studio-yoggy.com/yndapp/>

■ **勉強時間が短い・集中力がない** 直前期でも集中力が続かない場合、15分単位で区切るなど、短時間集中の積み重ねで十分です。「ゼロをイチにする」ことが最も大変なので、少しでも机に向かっていればまずはそれを認め、安心させてあげましょう。

まとめ 本番で大切なのは、奇跡を起こすことではなく、「普段通りの力を出すこと」です。そのためには、生活リズムも、親の接し方も「いつも通り」が一番の特効薬となります。お子さんが安心して「戦闘モード」に入れるよう、温かく、そして淡々と送り出してあげましょう。