

春 告 草

第 121 号 平成 30 年 10 月 24 日 進路指導部発行

集中力を高めるスキル！

6年生はいよいよ受験勉強の終盤戦に差し掛かる。センター試験まで90日を切った。残された時間で最大の成果を出すためには集中力UPが不可欠だ。自分の受験期を振り返るには随分と時間が経ってしまったが、好きな教科の勉強には集中して取り組んでいたが、そうでない教科については、その日の学習目的もあやふやなまま、その時間を無駄に過ごしていたことが多かったと思う。

今回は、いかにして集中力を高め、効率の良い学習に結び付けるのかを考えてみたい。6年生はもちろんだが、5年生、4年生も今のうちから集中力UPに取り組もう。(本稿は蛍雪時代9月号の記事を基に編集しました。)

集中力を高めるにはリラックス状態が不可欠

誰でも緊張すると、頭が真っ白になり目の前のことに集中できなくなり、普段できていることもできなくなってしまうことがある。一方、気持ちが緩みすぎても、普段はしないようなミスや見落としをしてしまうことが多くなる。人は緊張とリラックスが適度にバランスをとれている時に、集中力を最大限に発揮できるのだ。

大切なことは、集中とリラックスは振り子のような関係にあり、しっかりリラックスできていると、その反動で集中の度合いを高めることができるということ。誰でも集中しなければと思えば思うほど、集中できなくなるものだ。勉強や試験の前にはあえてリラックスし、「リラックス⇒集中」の流れを作ることが、集中する技術の鉄則だ。平昌オリンピック銅メダルのカーリング女子の「もぐもぐタイム」を見ても、集中前のリラックスの重要性が理解できるだろう。

ルーティン化すれば、試験本番でも効果抜群！

勉強や試験の前に必要な「リラックス⇒集中」の流れは、ルーティン化（儀礼化）しておくのが鉄則だ。ルーティン化とは、意識しなくても一連の動作が流れるようにできること。意識して行う動作に比べて脳の負担が少なく、たとえ緊張する試験本番でも、無意識のうちに「リラックス⇒集中」の良い流れを作ることができる。ラグビーW杯で五郎丸選手がペナルティーキックを蹴る前などに行った一連の動作を思い出す人も多いだろう。プレ・パフォーマンス・ルーティンというが、仕事面、学習面においても効果のあることが実証されている。

リラクストレーニング 姿勢と呼吸を整えて、全身のムダな力を抜く

最適なリラックス状態を生み出すポイントが、姿勢と呼吸だ。姿勢については、骨で身体を支えるイメージで座ると筋肉に余計な力がかからず、集中しやすく疲れにくい姿勢を保つことができる。背筋を伸ばすことに

意識が行きがちだが、臍の下あたり

(丹田)に力を入れると安定する。

また、緊張している人には「肩の力を抜いて、リラックス！」と声をかけたくなるものだが、力を抜く、というのは実は難しい。そこで、あえて力を入れて緊張状態を作ってから力を抜くと良い。呼吸については、緊張すると呼吸が浅くなり酸素不足になる。長く吐くことを意識した深い呼吸をしよう。

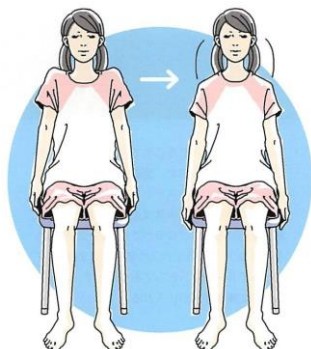
基本姿勢 天に伸びるイメージで 背骨が理想的なS字を描く



- ①イスに浅く座る
- ②自分の手を頭に乗せ、
手のひらで軽く頭を押さえつける
- ③上から頭を押さえつける力に
反発するようにあごを引き、
背筋をグッと上に伸ばす
- ④手を頭の上から下ろす
- ⑤両肩をグッと上げて、
2～3秒、緊張した姿勢を保つ
- ⑥脱力して、両腕をストンと下ろす

マイナス×マイナス ＝プラス法

あえて緊張の負荷をかけ、
思いっきり力を抜く



- ①両肩をグッと上げて、緊張させる
- ②さらに肩を上げて緊張させる
- ③我慢できなくなったら、ストンと一気に肩を落とす
- ④1～3を2～3回くり返す

集中カトレーニング

1点に意識を集中し、感覚を研ぎ澄ます

リラックスから集中へとシフトしていく際には、1点を見つめる、音に集中するなど、1つのことにググッと意識を集中させるのが大原則だ。イチロー選手が打席に立ったときに、バットの先をじっと見据えているのも同じこと。1点に視線を集中させることで、ボールにピントが合うようになるのだ。受験生も同様。勉強や試験の前にこのワンステップを踏むかどうかで、目の前の問題への集中度は大きく変わってくる。試験を始める際は、自分ができることから始めるのがコツ。「リラックス⇒集中⇒成功体験」をセットでルーティン化しておくことで、よりスムーズに集中モードに入ることができるはずだ。

1点集中法

視線を1点に集中させ、
目と心のピントを合わせる

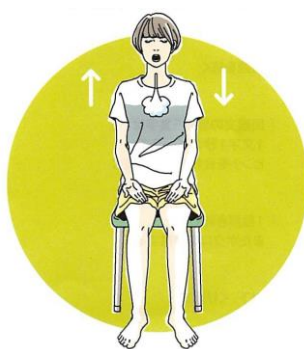


30 受験時代 2014

- ①自分のてのほくろを
じーっと5秒間ほど凝視する
(ホクロがない人は、ペン先で手や消しゴムに小さな点を書いておく)
- ②問題を解く
- ③問題文の冒頭5文字は、
1文字1秒のペースで
ピントを合わせながら読む
- ④1題解き終わったら、
またホクロを凝視する
- ⑤以下、繰り返す

5・3・8深呼吸法

吸って、止めて、吐いて…
呼吸に集中して雑念を排除



- ①イスに座る
- ②肩をギュッと上げて、
ストンと脱力させる
- ③膝の上に両手を置き、
手のひらを上に向ける
(上に向けると血流が良くなる)
- ④軽く目を閉じ、
5秒間、鼻から大きく息を吸い込む
(きれいな空気を全身に行き渡らせるイメージで)
- ⑤3秒間、息を止める
(吸う・吐くを明確に区切るイメージで)
- ⑥8秒かけて、
口からゆっくり息を吐き出す
(イヤな気持ちや体の中の汚れた空気を
吐き出すイメージで)
- ⑦この呼吸を3回くり返す

3つの音探し

聴覚に意識を集中させ、
集中モードを作り出す



- ①目を閉じて視覚を遮断する
- ②聞こえてくる周囲の音に集中する
- ③その中から3つの音を探し出す
(人の声、エアコンの動作音、車のクラクションなど)
- ④目を開けて勉強をスタート



センター試験まで87日

Keep your eyes on the stars,
and your feet on the ground.

頑張れ四期生!

東京外語大の英語教育と入試改革

東京外国語大が府中に移転したのは2000年。移転前は東京の北東部、北区西ヶ原という所。外語大は本校生徒が数多く受験し、毎年入学者も出ているが、旧キャンパスの地だったら、外語大を志望校に選ぶ生徒はそれほど多くはなかったかも知れない。

現在は調布飛行場の西側、米軍施設のあった旧関東村の跡地に広大なキャンパスがある。来年度は国際日本学部を新設し、同学部ではスピーキングテストが必須となる。2020年から始まる新テストを先取りする形での導入だが、外語大における英語教育と入試改革についてみていきたい。



「通弁たるなかれ」を守り続ける伝統

外語大の起源は古く、1857年に設立された江戸幕府直轄の洋学教育・研究機関「蕃書調書」までさかのぼることができるという。以来、日本における言語研究と地域研究の拠点としての役割を果たしているが、「語学専門なるも通弁たるなかれ、西洋の文物を学び世界的人物となれ」をモットーに学生の教育、研究にあたっている。「通弁」というのは「通訳」の意味で、「語学をコミュニケーションの手段として学ぶだけでは本当の言葉を理解することはできない。その言語を使う国や地域の文化、精神まで学びなさい。」という意味だ。

これは外語大の英語表記「Tokyo University of Foreign Studies」にも現れている。「世界の言語とそれぞれを基底とする文化一般」を学ぶことによって「国際的な活動をするために必要な高い教養」を獲得することが必要であるという理念は、設立以来引き継がれている伝統だ。

新学部「国際日本学部」が誕生

現在は「言語文化学部」「国際社会学部」の2学部がある。言語文化学部は人文科学系の学問を修め、「国際教養人」の養成を、国際社会学部は社会科学系を中心に学び、「国際職業人」の養成を目指しているが、来年度からは、この2学部に加え「国際日本学部」を新設する。日本をグローバルな視点でとらえ、世界に対する発信力を備えた人材の育成を目指すという。日本の政治・経済・社会・歴史や文学・文化などを海外からの視点を踏まえつつ学ぶことが中心となるが、これらのことを海外でどのようにとらえているかを理解した上で、グローバル社会で活躍できる力をつけていくことができる。日本語学、日本語教育も行うということだが、最大の特徴は、日本人枠45人、留学生枠30人という募集人員。1年次に「多文化協働科目」を設置し、75人の学生を10人程度の小グループに分け、日本人学生と留学生が必ず一緒に入るようにして課題解決型学習に取り組む。他大学でも広く行われているゼミナールとしての位置づけだが、外語大の特性を活かして、多様な人々と協働して課題解決に取り組む中で、小さな異文化体験を積み重ねていくことができる。授業が一種の異文化体験となり、多文化共生が進む社会でも必ず役立つ経験となるはずだ。

留学200%を目指す

世界63の国・地域にある151の大学と、学生交流のための協定を結び、交換留学プログラムを実現している。すべての学生が卒業までに2回留学する「留学200%」を目指している。具体的には、大学入学後なるべく早い時期にショートビジットの留学、3年次から4年次にかけては半年から1年ほどの留学を行うことを提唱している。

基礎から応用まで充実した英語教育

世界14地域28言語の中から主専攻を選ぶが、70以上の言語を学ぶことができる。専攻で選んだ言語とは別に、英語を学ぶプログラムは用意されているので、英語専攻でなくても、英語を集中的に学ぶことは可能となっている。GLIP (Global Linkage Initiative Program) は、高校レベルから大学レベルの英語へのステップアップを

促す「Interactive English」、大学で必要な英語運用能力を高める「Academic English」、ビジネスで使う実践的な英語運用能力を高める「Career English」、夏学期あるいは冬学期中に、英語4技能を集中的に高める「Summer／Winter Intensive English」の4つのカテゴリーから構成されている。

また英語で行われる科目が、教養科目や専修科目の中に多数用意されている。日本についての知識を英語で学ぶ「教養日本力科目」は留学生用の授業なのだが、留学生と日本人学生と一緒に学ぶことができる。

新スピーキングテスト「BCT-S」とは？

大学入試の英語は、4技能を測る方向に舵が取られている。外語大では従来から「話す」以外の3技能を出題していたが、新設の「国際日本学部」では新たにスピーキングテストBCT-S（British Council-TUFS Speaking Test for Japanese Universities）を取り入れる。さらに、2021年度入試（現4年生受験年度）からは、全学部の一般入試（前期日程）で実施することも決定している。これは英語教育で世界的な実績をもつイギリスの公的な国際文化交流機関 British Council と共同開発したもので、企業や教育機関などを対象に行っている英語力評価試験「Aptis（アプティス）」をベースに学習指導要領に準拠させ、高校生が受験するのにふさわしい内容になっている。具体的には、大学のパソコンを使って受験し、コンピュータ上で出題される11の質問に答え、録音された受験生のスピーキング音声を評価するというもの。試験時間は12分程度だという

センター試験出願状況

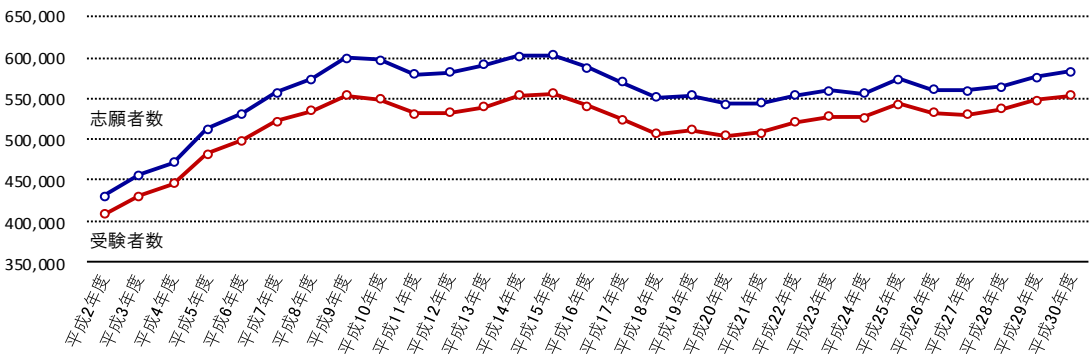
次年度センター試験への出願状況が大学入試センターから発表されている。出願数は締切日の10月12日17時現在の数値である。締切日消印のものを加え、さらに重複出願等の確認を行い、確定出願数の発表は 12月上旬となる。

平成31年度大学入試センター試験出願状況

	平成31年度	平成30年度
出願総数	537,008	528,323
高等学校等卒業見込み者	444,953	438,250
高等学校等卒業生	92,055	90,073
確定出願数		582,671

（平成30年10月12日現在、平成30年度は昨年同時期の数値）

センター試験出願者数・受験者数推移



東京農工大学 秋の工学部 OPEN CAMPUS を開催

東京農工大は農学部が府中、工学部は小金井にキャンパスがある。両学部とも、大学院への進学率が高い国立大学で、多くは学内進学であるが、中には東大、東工大へ進学する学生も多い。工学部は来年度から後期試験の募集人員を増やすが、これは学力上位層の受験生を確保したいという意図と解釈した。また、同学部が来年度より学部を再編し6学科体制になることなどは、春告草108号、118号などで伝えたところである。

府中キャンパスで農工祭が11月9日から3日間開催されるが、小金井キャンパスでは下記の内容で「秋の工学部OPEN CAMPUS」が開催され、研究室も公開される。出かけてみてはどうだろう。

期日 11月10日(土)11時～17時

内容 研究室公開／学科ごとの説明会／模擬授業／女子カフェ(事前申込制)／特別講演会／工学部・工学府所属学生による研究発表会(ポスター発表)

参加申込み 農工大ホームページから申し込む 2018年度 秋のオープンキャンパス～研究室大公開～