

公立44日合格マニュアル

KJスタディジム 全校共通

名前 _____

最終44日間をしっかりと計画し毎日に達成感を持たせる。「自分はAdLFで密度の濃い最高の勉強している。よって他の人よりも短時間に受験への総復習が出来るのだ。」ということを常にしっかりと認識する。また「瞑想+エネルギー療法+ハートスクリーン」でしっかりと意識を構築しているので、やってきた実力を最大に発揮することが出来るはずです。

- ・ミス絶滅 Xnシート→ミス激減ワードの作成によりミスを極限まで減らす。
- ・英語は、99構文・単語・連語を暗記しているかどうか、定期的チェックする。
- ・社会、理科は、AdLF(忘れ物リスト)で、可能な限り反復練習する。
- ・数学は、△集中法（自分の理解出来ないものは後回し）を利用し、自分の出来る不得意部分を、可能な限り確認し、演習していく。
- ・国語は、読解実践は公立過去問（SWR）を可能な限り解く。
- ・忘れ物リスト(LF)が多い人は今からLF最終まとめで確実に数を減らしていく。
- ・LFは、どこでも持ち歩き、総見直しするスキマ時間を作る。

週間 大テーマ

	基礎学習の大テーマ	実践(過去問など)テーマ
6週前		
5週前		
4週前		
3週前		
2週前		
1週前		

直前44日最終学習記録票

1. まず、カウントダウン（CD）は44日前からスタート。日付を自分で1つずつ記入していく。
2. 土日、休日の日付の背景をマーカで塗る。それらが、合計何日あるかチェックする。
3. 平日4～5時間、休日9～10時間（ジム含む）目標で計算して、何時間あるかチェックし下記に確認。
4. 学習内容は、やったものを簡単に書いておく。教科のバランスを見るためにチェックを忘れずに。
5. 呼吸の瞑想、アフメーションは毎日決まった時間に必ず行う。評価（1～5通信簿）を毎日付ける。
6. 「Xnシート」「ブラックアウト回避用紙」は、随時記録すること。

- ・わたしには、入試まで、あと_____時間の勉強時間があります。
- ・わたしは入試という通過点には、決めたレベルに成長し平然と通過します。

CD	日付	塾	自	瞑想	AdLF	学習内容	評価
44		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
43		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
42		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
41		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
40		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
39		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
38		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
37		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
36		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
35		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
34		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	

CD	日付	塾	自	瞑想	AdLF	学習内容	評価
33		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
32		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
31		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
30		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
29		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
28		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
27		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
26		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
25		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
24		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
23		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
22		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
21		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
20		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
19		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
18		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	

CD	日付	塾	自	瞑想	AdLF	学習内容	評価
17		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
16		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
15		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
14		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
13		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
12		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
11		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
10		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
9		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
8		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
7		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
6		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
5		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
4		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	
3		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	

CD	日付	塾	自	瞑想	AdLF	学習内容	評価	
2		時間	時間	分	<input type="checkbox"/> 作成 <input type="checkbox"/> チェック ()分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理		
1		明日に向けて自分へのひとこと <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>						
受験前日 2020年 月 日 : 書								

総長よりあなたへ

まずは、高校受験という、明日来る「通過点」を、ここまでのあなたの力でしっかり通過してきましょう。当日の出来など、どうかなるか誰にもわかりません。

だから、分からない事をグダグダ考えているのが一番意味がなくバカらしいのです。

ただ、あなたは、決して受験のためだけの勉強をしてきた訳ではありません。

あなたが、今まで毎日、自分を高めてここまで来たのは、将来、あなたがする何らの事で、知らない人たちに、何かの価値を与える時、“より大きな価値”を提供してあげるためです。それが何であるかは、今わからなくても、これからさらに進んでいけば、自ずとわかってくるでしょう。それはお楽しみに。

ただ自分の受験のための勉強など、小さなことばかりを考えると、あなたは永遠に幸せになることは出来ないでしょう。

自分を高め、人に何かを与えて、あなたは初めて幸せになることが出来るのです。

これまで、あなたは、しっかりしたマインドセットでやってきました。

うまくいかないことばかりでも、失敗したことがあっても、本当によくやってきました！

あとは自分を信じて運を得て、やり切るのみです。

さあ、明日は元気に「通過点」を乗り越えてきて下さい。その先はまた、どこかにつながっています。

どこにつながってどんな場所にいけるかワクワクしてまたスタートです。

公立33日合格マニュアル

河原塾全校共通

名前 天紗

最終33日間をしっかりと計画し毎日に達成感を持たせる。「自分はAdLFで密度の濃い最高の勉強している。よって他の人よりも短時間に受験への総復習が出来るのだ。」ということ常にともしっかり認識する。

- ・ミス絶滅 Xnシート→ミス激減ワードの作成によりミスを極限まで減らす。
- ・英語は、99構文・単語・連語を暗記しているかどうか、定期的チェックする。
- ・社会、理科は、AdLF(忘れ物リスト)で、可能な限り反復練習する。
- ・数学は、△集中法(自分の理解出来ないものは後回し)を利用し、自分の出来る不得意部分を、可能な限り確認し、演習していく。
- ・国語は、読解実践は公立過去問(SWR)を可能な限り解く。
- ・忘れ物リスト(LF)が多い人は今からLF最終まとめで確実に数を減らしていく。(20日くらい前から)
- ・LFは、どこでも持ち歩き、総見直しするスキマ時間を作る。

週間大テーマ

	基礎学習の大テーマ	実践(過去問など)テーマ (SWR)		
4週前	<理科を中心> ・サポートプラス テントレ ・冬特	<社会> ・SWR 40 ページ	<国語> ・SWR 10 ページ	<数学> ・SWR 30 ページ
3週前	・今までのLFをまとめる ・SWR中心 ・サポートプラス理科終わらせる	<数学> ・SWR 20 ページ	<英語> ・SWR 15 ページ	
2週前	・SWR中心 ・英語99構文完ぺきにする	ここまでに社会と理科を終わらせる		
1週前	LFのくり返し テントレで苦手単元のチェック			
前日	LFのくり返し			

ok

夜 → 9時までに寝る 朝 → 4時起き

直前33日最終学習記録票

1. まず、カウントダウン (CD) は33日前からスタート。日付を自分で1つずつ記入していく。
2. 土日、休日の日付の背景をマーカで塗る。それらが、合計何日あるかチェックする。
3. 平日4~5時間、休日9~10時間 (ジム含む) 目標で計算して、何時間あるかチェックし下記に確認。
4. 学習内容は、やったものを簡単に書いておく。教科のバランスを見るためにチェックを忘れずに。
5. 呼吸の瞑想、気づきの瞑想は、毎日決まった時間に必ず行う。評価 (1~5通信簿) を毎日付ける。
6. 「Xnシート」「ブラックアウト回避用紙」は、随時記録すること。

- ・わたしには、入試まで、あと 255 時間の勉強時間があります。(学校含まない)
- ・わたしは入試という通過点には、決めたレベルに成長し平然と通過します。

朝字スタート (6回)

CD	日付	塾	自	呼吸	AdLF	学習内容	評価
8h 5:00	31 木	0 時間	5 時間	15分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (40)分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input checked="" type="checkbox"/> 社 <input checked="" type="checkbox"/> 理	3
7h 4:50	2/1 金	0 時間	4 時間	10分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (60)分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	3
12h 5:00	2 土	4 時間	6 時間	20分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (50)分	<input checked="" type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input checked="" type="checkbox"/> 社 <input checked="" type="checkbox"/> 理	4
12h 5:00	3 日	6 時間	4 時間	20分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (40)分	<input checked="" type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	4
6h 5:00	4 月	2.5 時間	2 時間	10分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (30)分	<input checked="" type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	4
6h 5:10	5 火	2.5 時間	2.5 時間	12分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (60)分	<input checked="" type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	4
5h 5:00	6 合格	0 時間	2 時間	6分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (100)分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	1
6h 5:00	7 祈願	0 時間	4 時間	10分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (60)分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	2
6h 4:50	8 SP	0 時間	4 時間	10分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (30)分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 理	3
12h 4:15	9 土	0 時間	8 時間	15分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (40)分	<input type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input checked="" type="checkbox"/> 社 <input checked="" type="checkbox"/> 理	3
12h	10 日	6 時間	4 時間	20分	<input checked="" type="checkbox"/> 作成 <input checked="" type="checkbox"/> チェック (30)分	<input checked="" type="checkbox"/> 英99,計,音 SWR <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 国 <input checked="" type="checkbox"/> 数 <input checked="" type="checkbox"/> 社 <input checked="" type="checkbox"/> 理	4

164
256

受験当日ブラックアウト*回避対策用紙

*ブラックアウト＝思考停止状態、記憶喪失、一時的な機能停止のこと

日付	不安・恐怖・心配事など	CK

不安と向き合う

本番で、頭が真っ白になってしまう原因は何か？

それは、本番プレッシャーによって脳内のワーキングメモリーが無くなってしまうからです。

ワーキングメモリーとは、その場で短期で使う脳内の作業エリア

例) (23-11) x 3などをする時、23-11 = 「12」を短期で覚えている。

そのワーキングメモリーがダメージを受けると、問題を読んでも頭に入って来なかったり、とんでもないミスを連発したりしてしまう。そして、さらに焦って頭が真っ白になっていくわけです。

ある科学的な実験が行われた。

3つのグループに分けての実験

=====

A)本番のプレッシャーに勝つために、ポジティブな事を書き出す。

B)ネガティブな自分の思考をすべて書き出しておく。

C)何もしない。

=====

その結果、何とA<C<Bの順で、成績が上がっていったのです。

要するに、自分の不安、恐怖などをしっかり書き出して、頭の外に出してしまった人が、その分、脳のワーキングメモリーを広くし、本番のプレッシャーに対しても強くなることがわかったのです。

では、自分の不安を徹底的に下の表に書き出して、脳のスペースを空けておく練習をしましょう。

当日に、頭が真っ白にならないようにするには、B)のネガティブに思っている事(不安や恐怖)を、全てそのまま素直に書き出しておくことが重要なのです。

間違っはいけないのは、一見良さそうなA)のように、プラス思考で切り抜けようとする事なのだ。

悪い例) ・本番は不安だが、しっかり勉強して高校に合格出来るイメージを持ってがんばる。
・高校に行ったら大好きな部活が出来るから不安でもがんばる！

いい例) ・本番に頭が真っ白になってしまい、何がなんだかわからなくなる事。
・当日頭がいたくなったりしないか心配