

一発勝負で結果を出す!

入試を制する 本番力強化講座

志望校の入試までのカウントダウンが始まるこの時期。
日に日に不安や緊張が高まっていることだろう。
本番で最大限に力を発揮するためにカギとなるのが、
緊張との付き合い方だ。吉田たかよし先生に、脳科学的

観点から“本番力”の
高め方を伝授していただいた。

イラスト●さのふうか
編集協力●笹原風花

医学博士・本郷赤門前クリニック院長
吉田 たかよし 先生

東京大学工学部卒、NHK アナウンサー
として活躍後、医学部に再入学し、東京
大学大学院医学博士課程修了。受験生専門
の医療機関・本郷赤門前クリニック院長。著書
『合格させたいなら脳に効くことをやりなさい』
(青春出版社) など。



脳を良い緊張状態に保ち、 本番力を高めよ!

“本番力”の決め手は良い緊張状態

入試の本番で実力をフルに発揮するためには、適度な緊張が不可欠です。脳が良い緊張状態にあるときは、心拍数が上がり脳の血流が良くなることで脳に酸素と栄養が送られ、

集中力、判断力、情報処理力といった機能が向上。問題を解くうえでもプラスに働きます。一方、過度に緊張すると脳内で扁桃体が暴走してパニック状態になり、思考や判断を司る前頭前野に悪影響を与え、機能を低下させてしまいます。そうすると、頭が真っ白になる、文字を読んでも頭に入らない…といった状態に陥ってしまうのです。

つまり

本番で力を
発揮するためには、
**適度な緊張が
不可欠!**

ただし、過度な緊張は
扁桃体の暴走を招くためNG!

「今は
頑張れどころ!」
と脳が判断する

緊張することで
心拍数が上がる
(ドキドキ)

脳の
血流が増えて
酸素と栄養が
送られる

脳の
機能が向上して
試験に
集中できる

入試直前!“本番力”強化の5つの心得

心得1

生活

本番2週間前から 生活リズムを整える

睡眠不足や生活リズムの乱れによる自律神経の乱れは、脳の動きを低下させる要因に。生活リズムの安定には時間がかかるため、試験本番2週間前から早寝・早起き(=就寝・起床時間の固定)を徹底しよう。

心得2

学習

本番の段取り・手順は 脳内で自動化しておく

試験中に問題を解くことに全集中するためには、脳のリソースを他の作業に割かないことが大事。試験開始後の段取りや解答手順はシミュレーションを重ねて、「自動化=考えなくても体が勝手に動く状態」にしておこう。

心得3

学習

勉強時に負荷をかけ、 ストレス耐性を高める

あえて騒がしい環境に身を置く、試験時間より短い時間で過去問を解くなど、普段の勉強時に負荷をかけておくと、脳のストレス耐性が高まる。時間で追いつむ学習は、脳のワーキングメモリを鍛えることにもなり効果大。

心得4

メンタル

自分の状態を客観視し、 メタ認知を習慣化する

焦り、不安、こだわりなど自分の心の状態をモニタリングし、メタ認知を習慣化しておこう。その際には、「試験前の典型的な不安」「受験生あるあるの焦り」など感情に名前をつけることで、自分を客観的にコントロールしやすくなる。

心得5

メンタル

ピンチに効く対処法を 用意し、本番に備える

いくら準備を重ねても、試験本番で「適度な緊張状態」を維持するのは難しいもの。焦りが焦りを呼ばないように、試験本番でのさまざまな困った状況をあらかじめ想定し、それぞれその場でできる対処法を用意しておこう。

試験本番の“困った状況”

ドキドキが止まらない▶
緊張でガチガチに▶
不安な気持ちでグルグル▶
問題が頭に入っていない▶
集中力が途切れた▶
もうダメだ…と自信喪失▶

即効性のある
メソッドで
解決!

➡ P.64へ

本番に強い・弱いはどう決まる?

脳を良い緊張状態に保つには、ストレス耐性、メタ認知、焦りへの対処が重要で、これが本番に強い人の特徴になります。いずれも意識すれば強化でき、「自分は本番に弱い」とあきらめる必要はありません。ストレス耐性を高めるためには、過去問を試験時間より短い時間で集中して解くなど、負荷をかけた勉強が有効です。また、自分の心の状態をモニタリングするのがメタ認知。「あ、ちょっと焦ってきたな」などと客観視するだけで、自己コントロールがしやすくなります。焦りへの対処法については後半で紹介します。

“本番力”をさらに高めるには?

試験問題を解くうえで重要になるのが、前頭前野のワーキングメモリです。本番でこれをフル活用するための準備として、ワーキングメモリ自体を鍛えておくこと、そして、問題を思考すること以外の諸作業をできるかぎり自動化(手順化)しておくことが有効です。鍛えるためには、制限時間付きの計算練習などがおすすめ。軽い有酸素運動にもメモリの容量や機能を高める効果があります。自動化のためには、頭の中で試験当日の行動や解答手順などのシミュレーションを重ね、考えなくてもできる状態にしておきましょう。

緊張でガチガチに…

手指を強く揉んで 緊張で固まった 脳をほぐす

手の温度と脳（扁桃体）の状態は連動しており、脳の緊張が高まると血管が収縮して手が冷たくなります。逆も同様で、手が冷たいと脳が緊張状態になりやすく、手が温かいと緊張も緩みます。緊張でガチガチ…というときには、手や指を強く揉んで、血管の拡張を促すのが有効です。カイロもあると安心です。

こんなメソッドも有効！

- 3秒間、遠いところを見る
→ 狭くなった視野が広がり、思考が柔軟に
- 満面の笑顔をつくる
→ ニセの笑顔でも心が前向きに
- 5秒間ギュッと手を握り、脱力する
→ 筋肉の緊張・弛緩でメンタルも緩む
- 大きく3回転、肩甲骨を回す
→ 肩をほぐすとメンタルもほぐれる

“困った状況”別 試験本番の



問題が頭に入っていない

口パク脳内音読で、 暴走した脳をリセット

緊張しすぎて問題を読んでも頭に入っていない…というときに有効なのが音読。試験中には声を出せないで、脳内で音を再生する「サイレント音読」がおすすめです。スピードは落ちますが、確実に頭に入りやすくなります。それでもダメなら、口の動きを加えた「口パク脳内音読」が効果的です。

焦りで集中力が空回り

5秒間だけ目を閉じて、 脳を再起動する

焦りからあたふたしてしまい問題に集中できない…というときは、目を閉じ、5秒間数えましょう。脳の多くが視覚情報の処理に使われているため、目を閉じると一時的に脳を休ませ回復させる余力が生じます。その最短時間が5秒なのです。フリーズしたスマホを再起動させるイメージでやってみましょう。



不安な気持ちがグルグル…

見る・触る・匂う ラッキーアイテムで 不安を断ち切る

一度不安になると、何度も同じことを考えがち。これを断ち切るには、五感の刺激を脳に与えるのが有効です。試験中に使えるのは、視覚・触覚・嗅覚。「見る・触る・匂う」ことのできる物を持参しましょう。おすすめはタオルや消しゴム。特に匂いは脳のリセットに有効なので、好きな香りをつけておくと◎。

ドキドキが止まらない

6秒で吐いて 4秒で吸う 深呼吸で整える

緊張度が高まると胸がドキドキして呼吸が浅くなり、さらなる緊張を生みます。試験中に焦りを感じたら、「6秒で吐いて、4秒で吸う」深呼吸をしましょう。コツは「息を吐く」に意識を向けること。これにより副交感神経が優位になり、ドキドキが治まりやすくなります。目を閉じて行うとより効果的です。

即効メソッド

試験会場で「ヤバイ!」と焦ったときに、その場でできる即効メソッドをご紹介します。これらを体得しておけば、どんな状況も怖くない!



自信喪失。もうダメだ…

胸を張り、 パワーポーズで 活力チャージ!

「もうダメだ」と自信をなくしかけたときには、意識的に胸を張って肩を開き、ガッツポーズなど気合いの入るポーズをするのが有効。ポジティブな体の動きや姿勢が脳にフィードバックされることで意欲や勇気が湧き、不安感が軽減します。自分のパワーポーズを事前に決めておくのがおすすめです。

体と脳は表裏一体

