■ 試されているもの ■

センター試験直前に『避けるべき』3つのこと——。東洋経済新報社がこんな記事を掲載していた。記事によると、試験1週間前の受験直前に、受験生と親が陥ってしまいやすいのは、①情報のわな、②詰め込みのわな、③食事のわなの3つのわな。

受験直前期には、出題傾向や成功体験談などの氾濫する情報に振り回されやすい。いたずらに情報を収集しても、その取舍選択に困り、無駄に戸惑うだけ。また、追い込みで長時間の勉強をしてしまうと、眠りにつきにくくなり、生活のリズムを壊しやすくなる。さらに、カツ丼などの験担ぎの食事を摂るのは、体調を壊すリスクからNG。

効果的な対応策は、スマホは見ないこと。勉強量を少しずつ減らしていく。普段10時間勉強している人であれば、試験1週間前は3～4時間程度の勉強をすれば十分。新たな問題には手を出さず、手薄なところを復習したり、過去に間違えたところを復習したりするだけでよい。食事は、普段と同じようなものを食べることに尽きる。

この記事に要約するに、直前期は特別な行動によるリスクを避け、本番で最高の力が出せるように調整するピーキングをすることに専念する。つまり、「さあ試験だ、気合入れるぞ」というモードではなく、いつも通りの生活、計画通りの勉強が最良ということだ。

気負わず臨んでも、本番で危機に陥ることもある。京大芸人のロザン宇治原は、センター試験で失神した。満点を取るつもりで臨んだ数学の最後の大問、何度やっても計算が合わない。終了時間が迫り、目の前が真っ白になった。

目が覚めたのは保健室。数学はもう取り返しがつかないので、次の科目までの時間に考えた。他教科が計算通りなら、白紙の30点分がなくても全教科で最低ラインである9割がとれる。絶望することはない。開き直ると、焦りが引いた。

危機に直面したときにこそ、冷静に判断できるかが試される。「海のほか何も見えない時、陸地がないと判断するのは、決して優れた冒険家ではない」。ベーコンの言葉である。絶体絶命の状況下の希望とは自身が創り出すものである。

受験に限らず、本番で試されているものとは一体何か？ いざという時に出るのはその人の生き様である。試されているのはそれまでの生き方そのものに他ならない。

だから、3年生へ祈ろう。「いつも通りの最善を尽くしなさい。これまでのあなたの人生の歩みがそのまま答案に出せますように。本来のあなた以下でもなく、以上でもなく。ただただありのままの自分が出せますように」。

(ア行の5番目とタ行の2番目の仮名を用いず書きました。私が験を担ぐのは構わないでしょう。この時期恒例、〇〇ない文章です)