

## 3年生の面接＆小論文練習が始まります。

12月10日（水）

まもなく3年生は面接練習が始まります。入試に向かう決意や志望動機などを自分の言葉でしっかりと話せることを目的としています。面接後は、良かった点や気をつける点などの総括を全員に行います。毎年のことですが緊張から思うような回答ができない生徒もいます。面接練習は年明けにも1回目、2回目と続きます。12月は言わば「決意表明」といったところでしょうか。面接では、「あがるまい！」と思えば思うほど緊張感は高まります。少しでも緊張を和らげるために、以下のような方法はいかがでしょうか。

- ① 腹式呼吸：不安な気持ちを全部吐き出しましょう。心拍数は呼吸によって変化します。深くゆったりした呼吸をすれば、心臓のドキドキを緩め、気持ちを落ち着かせることが可能です。
- ② 筋肉弛緩法：体の力が抜ければ頭の緊張も遠ざかる体がリラックスしていることを頭が感じることであれば、緊張は遠ざかっていきます。いったん力を思いっきり込め、その後一気に力を抜くような運動が効果的なようです。
- ③ イメージトレーニングで脳をだます：スポーツ選手なども行っているイメージトレーニングは、自分が成功したイメージや楽しいイメージを徹底的に刷り込むことによって、脳をだます方法です。ふだんの練習のときのいいイメージを強く植えつけておけば、本番のときも、脳は「いつもと同じだな」と感じ、緊張せずに平常心で対応できます。
- ④ 頭寒足熱：足を温めると血流がよくなってリラックスできます。私たちが受験生の頃によく聞かされた言葉です。足は「第2の心臓」と呼ばれ、ふくらはぎから足先にかけては、血液を上半身に送り返すポンプの役割を果たしています。足湯などでここを温めれば、全身の血流がよくなってリラックスできます。他にも「肉を食べる」という方法もあるそうです。肉を食べるとセロトニンが出て心が落ち着くそうです。また、牛乳に含まれるカルシウムも精神安定剤の働きをしてくれます。

### 〇学年進路学活の様子(面接＆小論文)

