

## テスト前の緊張・不安・・・ どうすればいい？

いよいよ7月19日から  
夏学期定期試験です！

試験の準備はいかがですか？  
「どうも準備が不十分に思えて不安」。「準備は十分なのに、本番になると緊張して力が出せない」などのお悩みはありませんか？

試験前の不安や緊張は、集中力の低下をまねき、大事な本番でせっかくの実力が発揮できないことにもつながります。

どうすれば実力が発揮できるでしょうか？

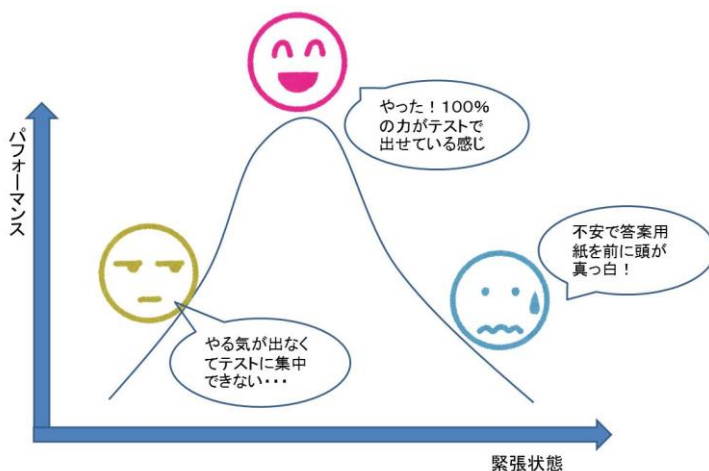


### 最高のパフォーマンスを 生み出すゾーンとは？

緊張レベルとパフォーマンスに関しては「ヤーキース・ドットソンの法則」というものが知られています。それによれば、緊張状態が高まるにつれ、パフォーマンスも向上します。しかし、最適なレベルを超えてしまうと、逆にパフォーマンスは低下してしまうのです。

つまり、そこそこでいいやと軽い気持ちで臨むのも、よい評価を取ろうと意気込みすぎるのも、本来の実力を出し切れないことにつながります。

スポーツの分野では、この緊張とパフォーマンスの最適な組み合わせ状態を「ゾーン」と呼びます。



ではゾーン状態でテストに臨むにはどのようにすればよいのでしょうか？  
裏面では呼吸法とセルフモニタリングについてご紹介します→

# ゾーン状態で試験に臨むには？

## いつでもどこでも呼吸法♪

不安や緊張が高いとどうしても呼吸が浅くなりがちとなります。

そんな時は呼吸法を試してみたいかがでしょうか？勉強中、テスト直前、どこでもできるお手軽なリラクゼーションです。

呼吸法では鼻から息を吸います。この鼻腔をとおしての呼気は、鼻腔内の神経末端を刺激して、神経系を落ち着かせる効果があるとされています。

## 自分を知るための セルフモニタリング

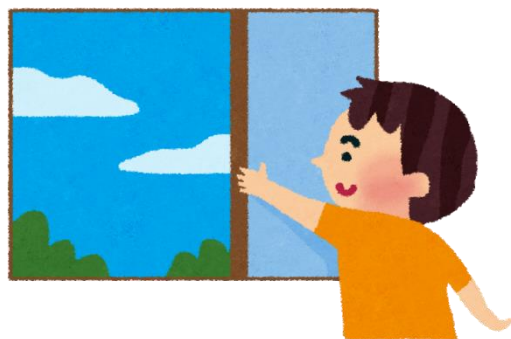
緊張とパフォーマンスのバランスがどこにあるか、すなわちゾーンがどこにあるかは人により異なるとされます。

それを知るためにはセルフモニタリング（自分自身について観察や記録を行うこと）によって自分を知ることが必要です。

どんなことが不安なのか書き出したり、身近な人に自分の日頃の傾向を話したりしてみるのはいはいい方法です。

でも「誰かに話したいけど、友達もテスト勉強で忙しいし気が引ける」という人もいます。

そんな時は、どうぞ学生サポートルームに話に来てください。すっきりした気持ちでテストに臨めるかもしれません。



## 呼吸法のやり方

- ① 鼻から息をゆっくり吸います。この時口は閉じています。息を吸いながら、脇腹やお腹をふわふわと膨らませていきます。肩や胸はリラックスさせてください。
- ② 息をたっぷり吸ったら、吐く前に1秒ほど空気を体に貯めます。
- ③ そして口から細く、長く息を吐いていきます。時間をかけて吐き出してください。
- ④ 吐ききったら、再びゆっくり息を吸い始めます。
- ⑤ これを何回か繰り返します。



**学生サポートルームでは、進路や健康、自己理解に関するご相談の他、リラクゼーション法のアドバイスなどもお受けしています。**

**既に多くの学生さんに活用いただいています。どうぞお気軽にお越し下さい。**

**経済学研究科・経済学部**

**学生サポートルーム**

**赤門総合研究棟 6階 640号室**

**開室時間：水・金**

**10:00-13:00 / 14:00-17:00**

**予約・お問い合わせ**

**TEL: 03-5841-0833**

**Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp**

**HP: [http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information\\_st/support-j.html](http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html)**