

雲 外 蒼 天

No. 1

これからあすなろ塾の塾生に向けて、通信「雲外蒼天」を発行していく。

「雲外蒼天」とは「困難を努力して乗り越えた先には、明るい未来がある」という意味がある。つまり「雲を突き抜ければ青空が広がっているよ」という意味である。

3年生はこれから1年弱、2年生だとこれから2年弱は日々の学習の他に、高校入試合格をめざして、つらく厳しい日々が続く。しかし、それを乗り越えれば、明るい青空（充実した高校生活）が広がっている。

その試練を乗り越えるためのヒントとなるようなことを、この「雲外蒼天」で伝えていくつもりだ。

「3年生（2年生）になったので、そろそろ受験勉強というものをやらないといけないかな」と思いながらスタートが切れてないあなた。そう、これを読んでいるそのあなた。いつの間にか時代は新3年生中心へとシフトしている。乗り遅れるなどもってのほか。今こそ時代のウェーブに乗るときだ。今日始めれば間に合うけど、明日からではもう遅いかもしれない。

「今はやる気にならない」「やる気になれば自分はすごい力を発揮する」「昔からやればできる子だと言われてきた」という言葉をよく聞く。しかし「やる気」とは自然に湧いてくるものだろうか。それは違う。「やる気」とは自ら作り出すものである。いくら待っていても「やる気」にはならないし、もしそうなったとしても、確実にその時点では遅い。

もう少し科学的に言うと、「やる気」は脳の「側坐核」という場所で作られる（つまり、「やる気スイッチ」はここにある）。これは直径1cm以下のとても小さな脳部位で、脳を中心近くに存在している。側坐核を活動させるためには、ある程度の刺激が必要となる。刺激を入れなければ、側坐核は活動しないのであるから、やる気の出しようがない。

それではどうすればいいか。それは、まず何より机に向かって勉強を始めてみることである。とにかく側坐核を刺激する。そうすると、次第にやる気が生じて（スイッチが入って）勉強に集中できるようになってくる。勉強は始めさえすれば50%終わったようなものである。

例えば自分の部屋の掃除。嫌々ながら始めたにもかかわらず、そのうち気分が乗って部屋をすっかりきれいに片付けてしまったということもあるだろう。これは「作業興奮」と呼ばれるもので、始めてしばらくたつと調子が乗ってきて集中できるようになるのである。

勉強も一緒だ。側坐核が目覚めるのには時間がかかる。だからとにかく勉強を始めて1時間は止めない。この姿勢が肝心なのである。

