

## 第260回 令和8年6月29日（月）

### 「準備の大切さ」

試験であれ、スポーツであれ、「本番前の準備」が大切なことは誰もが良くわかっています。だから「しっかり準備しなさい」と言われた経験は誰しもあるのではないのでしょうか。問題は「何をどのように準備するのか」、準備するための準備です。

私は部活の指導者のころ、試合の前にはとにかくイメージをしました。戦前の予想で勝利間違いなしと言われるような試合でも、どのような最悪の事態があり得るのか、常にイメージをしていました。もっとも楽観的なイメージと、考えられる最悪のイメージ、実際はほぼその間に現実が位置することになります。

試合前の準備運動ですが、私は個人で考えさせるフリーのウォーミングアップの時間を多くとっていました。プレイヤーによって必要な準備は違います。どこの筋肉をもっとも使うことになるのか、身体の中のどの部位に負荷がかかるのか、コンディショニング的にケガが不安なのはどの部分か、一人ひとり必ず違います。私はベンチからアップの様子を黙ってみているのですが、イメージできているプレイヤーと、ルーティンワークをこなしているプレイヤーはフリーアップにすると一目瞭然です。たまに試合後に「今日はどのようなプレーをイメージしていたのか」質問することもありました。イメージ通りいかになくても、発想を持っている生徒はしっかりと答えることができていましたし、根拠もありました。

受験で言えば過去問に取り組むことにつながるのかと思います。やみくもに問題演習する前に、過去問で傾向を調べておくことは大事ですよ。

1つの授業の前でも準備は必要です。予習ができれば一番良いのですが、なかなか時間が取れないと思います。行きの電車の中や始業前の教室で、ちょっと教科書に目を通して、どこがわからないかを知っておくことだけでも効果はまったく違ってきます。わからない部分に到達したときの集中力がまったく変わってくるからです。

準備する前の準備には「想像力」や「発想力」、イメージなど普段使わない脳の機能をたくさん使います。例えば災害で「いざ」というときのリスクマネジメントにこのトレーニングは絶大な効果があります。

終わった後の復習や反省は次のイメージに役立ちます。失敗するたびに最悪のラインを設定しなおすことができるので、失敗することは復習さえできていれば自分を大きく成長させるきっかけになります。将来のイメージはAIには難しい分野だと思います。