

自分にOKを積み重ねる習慣を身につけよう！

〈今日のデータ〉 2016 年 9 月 25 日

最終目標 「〇〇大学〇〇学部合格!!!」

・今日の出来事 ( 模試 )

①「感情チェック」をしよう！

始まる前の感情は？

プラスの感情を表現する言葉

嬉しい	ドキドキ
楽しい	やさしい
安心	スッキリ
リラックス	満足
冷静	興奮
爽快	面白い
期待	ワクワク
好き	達成感
誇らしい	充実感
幸せ	ウキウキ
さわやか	心地よい

マイナスの感情を表現する言葉

悲しい	イライラ
切ない	みじめ
つらい	がっかり
ショック	ムカつく
恥ずかしい	嫌い
つまらない	心配
寂しい	怖い
劣等感	情けない
不安	びっくり
悔しい	苦しい
罪悪感	めんどくさい



- ・バ配
- ・怖い
- ・不安
- ・ドキドキ
- ・緊張 80%

②今回のOKラインは？

- ・ ~~できるところから~~ 解いていい！ 始まるまで全部のページを確認する。
- ・ 会場で 雰囲気を感じる。緊張を受け入れる！！
- ・ 時間配分を なんとなく決める。

今日の「できたこと」と「できなかったこと」を書きだしてみよう！

できた	できなかった
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国語の時間配分がバッチリだった！！</li> <li>・ 緊張は たくさん感じた！ 受け入れて 始まった！！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 英語の時間配分がうまくいかなかった...</li> <li>・ 時間がたつて焦ったとき、ミスが多かった。</li> </ul>

「感情日記」を書いてみよう！感情の言葉を7個以上入れて、出来事を振り返ってみよう！

会場に近づくにつれ、だんだん緊張が増え始めて 会場には (始まる前) は 120% くらいだった！

緊張は たくさん感じた！ 受け入れて 始まった。 全部のページを確認して、大体の時間配分ができて OK を感じた。 国語は、時間配分がうまくいき、よかった！ でも英語は時間が足りず、とても焦った。 焦りすぎると (スパル) が 増えすぎてしまった。 英語は自分が思っていたより難しかった。

今回の模試は、できていないこともできていないことも たくさんあった。 練習に変わった。