

3学年通信

3学年通信
R6.1.16
第20号
緊急持大号
文責 岡住 悠二

勝負の2カ月、どう過ごすか！

いよいよ後期後半、3年生にとって中学校生活（義務教育）の最後のまとめの時期を迎えました。入試も本格化し今週末には専願の試験があります。この大切な時期をどのように過ごすべきか、自覚して生活していますか？先生たちのこれまでの経験からいくつかアドバイスをしたいと思います。

【入試2～3週間前】

☆体調を整えよう！

①生活リズムを整える。

夜遅くまで勉強して、朝は寝坊寸前・・・という人は、そろそろ早寝早起きスタイルに移行しよう！十分な睡眠がとれていないと、脳のパフォーマンスも悪くなってしまいます。試験時間に脳がフル稼働できるように起床時間を調整しよう。『この時間に自然に目が覚める。』というリズムを整えばバッチリです。

②バランスの良い食生活を！

体の調子を整えるには、栄養バランスの良い食事をすることが大切。消耗した体を修復し、体力を回復させるためにはエネルギーや様々な栄養素が必要です。だから睡眠中の修復・回復のあとの寝起きの体は、言わばエネルギー0の状態です。1日をスタートするためのエネルギーとして、朝食は絶対に欠かさないように！

③風邪を寄せつけない！

この時期に風邪をひいてしまうと、それだけで焦ってしまいますよね。治すことが第一ですが、その間は勉強できないし、ほかの人にうつさないように注意しなければいけません。なので、うがい・手洗いはもちろん部屋の換気もして、栄養のある食事や睡眠を十分にとり風邪をひきにくい体づくりをすることが大切です。

☆授業は最後まで大切にしよう。

専願入試の人や、特色化選抜の人がいるなど、入試の形態や試験日はいろいろなパターンがあります。なので早い時期に進学先が決まる人もいます。しかしどのような受験パターンであっても共通して言えるのは高校の勉強は中学校の勉強の上に積み上げるということです。前回の通信で、今は高校生活0学期、高校での学習で困らないように準備をしっかりしてください。また、先に進路先が決まった人が、クラスの授業を受ける雰囲気を持たせたものにするというのは、あってはならないことです。

【入試1週間前】

☆3つの『ない』を実践しよう！

①新しい問題に挑戦しない！

この時期に新しい問題に手を出すのは望ましくありません。理由は解けなかった時の消耗が激しいからです。いちから調べる時間、解けるまで悩む時間もったいないし、不安や焦りが大きくなってしまいます。それよりも、これまで学習してきた内容を完璧にすることを優先しよう！

②一人で考え込まない！

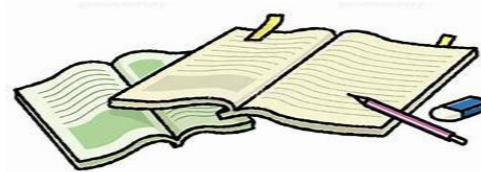
どんなに考えてもわからない問題は、迷わずに先生に質問しに行こう。『自分の力で解きたい』という気持ちももっともですがこの時期に限っては、悩んでいる時間もったいないです。それよりも一度先生と一緒に解いてもらって『そうだったのか！』とわかったところで解きなおしたほうが効率的です。

③スキマ時間を無駄にしない！

例えばお風呂に浸かっている時間など、ちょっとした時間でも有効活用しよう。用語や年号などをこういうちょっとした時間に何度も何度も復唱しよう。1回ではなかなか覚えられなくても、繰り返すうちに頭に定着してきます。くり返しが大切です。

☆試験会場までの道のりを確認しよう！

試験会場には、前もって一度行ってみるのがおすすめです。電車・バスなどの公共交通機関を利用する人は最寄りの駅・バス停の発車時刻を必ず調べておこう。運賃や所要時間、下車してから会場まで徒歩何分くらいかかるかなどもしっかり



り確認してください。途中乗り換えがある人は朝のラッシュアワーも計算に入れてスムーズに乗り換えられるかどうかしっかりシミュレーションしておいてください。

☆持ち物をそろえよう！

入試の時は、ちょっとした失敗でも『どきっ』としたりくよくよ考えてしまいがちになるものです。しっかり試験に集中できるように『早めに準備・何度も確認』を心掛けて、忘れ物等がないようにしましょう。

①必ず持っていこう！

受験票

筆記用具

鉛筆削り、シャープペンシルの芯、予備の消しゴム

ハンカチ・ティッシュ

生徒手帳

もしものときの連絡先だけでなく、受験番号や会場までの行き方などをメモしておこう。

時計

正確な時間に合わせておこう。デジタルの時計は×、当然スマホも×

弁当・箸・飲み物

5教科のテストがある場合は昼食の時間が設定されています。食堂の利用ができますという高校もあるようですが、自分でもっていったほうが安心して食事をとることができます。

※事前指導で学校ごとの必要ものの説明がありますのでしっかり確認してください。

②必要に応じて！

雨具（雨天の場合）

防寒具（マフラー、手袋、カイロなど）

ただし、その使い方は中学校の規則に準じて室内では使用しない。マスクは面接時はつけない。

上履き 必要な学校があります。（毎年、忘れ物の第1位です）

【入試前日】

☆明日のことを確認しよう！

①中学校で

学校での諸注意は、一言ももらさずメモしておこう。中学校で決められた集合時間や集合場所があればそれもきちんとメモしておこう。

②友達と

友達と一緒に行く人は、待ち合わせの時間や場所のほかに、ルールをしっかり決めておこう。約束の時間になったらお互いに待たずに出発する。これは鉄則です。

③天気予報

当日朝の天気予報は必ずチェック！雨や雪になりそうなときは電車やバスも遅れがちになります。それを避けようと車も渋滞することがありますので、天気が荒れそうなときは、特に早めに家を出よう。

☆清潔感のある身だしなみで好感度アップ！

身だしなみを整えるということは、相手を大事に思うということ。初めて会う相手がだらしない格好で来たら『自分って大事な相手と思われていないのかも』ってがっかりしますよね。入試の時は、おしゃれしていく必要はありませんが、清潔感のあるさっぱりした格好を心掛けよう。高校の先生も、その心がけをきっと見ているはずですよ。

・髪の手・・・バサバサと広がらないように整えよう。顔がよく見えるようにしておくこと。女子で会釈や礼をしたときに、顔に髪がかかる人は、ピンでとめておくことがおすすめです。

・制服・・・リボンが乱れていたり、ボタンがとれていたりしていませんか？また、スカートやズボンにはきちんとアイロンをかけておきましょう！

☆最後に

・入試前日の勉強は、最終確認程度でさっと終わらせ、明日の準備をして早めに横になろう。

・なかなか寝付けなくても横になって深呼吸。ゲームやスマホは頭が休まらないですよ。

