

入試直前の心構え —ラストスパートするにあたって心得ておくべきこと—

いよいよ高校入試が直前に迫りました。これから当日まで、一日一日を大切に今まで以上に気をひきしめて積極的に取り組むことが必要です。日常生活も明るく朗らかに、生き生きして積極的なことを連想し、嫌なことは寝床の中には持ち込まないようにしましょう。

これからの受験勉強は、得点力アップに主眼を置いて、**1点を大事にする実践的な受験準備**をすることが合格への近道となります。過去の入試問題を時間を計って実施し、まず出題傾向に慣れることが必要です。

□入試直前対策…本番で力を出しきるために

①生活のリズムを朝型に

人間の脳は目覚めてから3時間ぐらいしてからが一番活性化するとされています。受験の時間開始は午前9時です。生活のリズムを朝型にし、本番と同じ時間帯に集中できるように今からならしておきましょう。これからは朝6時半には目覚めるようにしましょう。

②実践力中心の学習を

この時期は、新しいことを詰め込むばかりの勉強でなく、覚えたことを活用する練習をたくさんやった方がいい。つまり多くの問題を解きなさいということです。

また、苦手な教科や単元を重点的にすることは無駄ではないのですが、得意教科も十分やっておくべきです。本番で得意教科をしくじってしまうことは大きなショックとなり引きずりやすいので、得意なものもしっかり点をとれるようにしておくことが大事です。

③体調の維持に万全を

毎年この時期は風邪やインフルエンザがはやることもあります。風邪かなと思ったら、すぐに薬をのんで、栄養価の高いものを取り、ゆっくり寝ることです。外から帰るとうがい、手洗いを励行し、睡眠を十分とり、ベストコンディションで入試に臨みましょう。**マスクも忘れずに。**

□試験当日の心構え

1.早めに起床しよう

家を出る2時間前には起床しよう

2.朝食をきちんととろう

腹いっぱい食べないでほどよい量を

3.軽い体操をしよう

ストレッチなどで首や手を動かしながら体をほぐす。



4.トイレは必ず行く

ゆっくり入ってリラックス

5.テレビでニュースを見る

交通状況など特別なことはないか

6.身じたくは早めにしよう

早め早目の準備が落ち着きを生む。

□出かける前の最終チェック

- ◎受験票は持ったか
- ◎集合時間・場所は確認したか
- ◎筆記用具はそろっているか
- ◎お金(交通費など)は小銭も用意したか
- ◎ハンカチ・ティッシュは持ったか
- ◎生徒手帳は持ったか
- ◎弁当は持ったか
- ◎学校までの交通路の確認はしたか
- ◎身だしなみに問題はないか

□試験開始前

- ①入試目標は満点をとることではなく、**合格点をクリアすること。**
苦勞して難しい問題1題解くよりも、**基本問題を取りこぼしなく解くことが大事。**
- ②不得意科目でも、基本問題を押さえておけば、合格点に達する可能性はある。
不得意科目こそ基本問題に集中して、少しでも点数を上げられるように頑張ろう。
- ③また、**難しい問題は捨てる勇気を持とう。**とれるところでしっかり得点すれば大丈夫。あれもこれも解こうとしなくても合格点はかせげる。

□試験が始まったら

鼻から息をすい入れ、口から吐く腹式呼吸でリラックス

1. 受験番号は必ず書く
2. できる問題から解く(40分で解き終え、後の10分で見直しをする)
3. 5分過ぎててもわからない問題は後回しにする
4. 問題の読み間違いをしない(誤っているものを書きなさい→正しいものを書き出す。)
5. **休み時間には答えあわせをしないこと**
間違いに気づくと余計ショックをうけることになる。休み時間はリラックスして次の科目に備える

決してあきらめない姿勢が、何かを生み出すきっかけをつくる。

(イチロー/元プロ野球選手)

