

# 進路だより

1月13日(火)  
第22号  
通津中学校

## 【入試1週間前の過ごし方】

『光陰矢のごとし』を実感する時期になりました。先週から私立高校の入試が始まっています。入試の日が近づくにしたがって、いつもと違う緊張感を感じている人もいるのではないのでしょうか。

ほとんどの人が初めて体験する受験です。これから入試の日まで、その直前の1週間をどう過ごしたら良いのかと、とまどっている人もいるでしょう。

そこで、今回の『進路だより』では、そういう人たちにアドバイスしたいと思います。参考にして日々の過ごし方を考えてみてください。

## 【本番1週間前の過ごし方ワンポイント・アドバイス】

### 《7日前》 これまでやった問題を見直してみる。

生活全体を考え、睡眠時間を十分考慮した上で、この1週間でどのくらいの学習時間がとれるか考えてみる。

睡眠時間を極端に削ったり、身体に負担をかけたりするようなことは避ける。また、新しいことに手を広げるよりも、これまで使っていた問題集やセミナーを見直してみる。(理解していることや、できることが確認でき、自信につながる。)

### 《6日前》 規則正しい生活は健康な心身を守るために不可欠。

まずは、朝食をしっかり取る。持てる力を発揮する支えとなるのは、心と身体の健康。風邪をひいている、身体の調子がどうも良くないという場合は、早めに病院に行って医師のアドバイスや手当を受け、悪化させないようにする。

規則正しい生活のスタートは起床。朝の時間をスツキリと過ごすためには、起床後すぐに屋外の光を浴びるのが効果的。網膜から光が入ると脳に覚醒を促すホルモンのセロトニンが放出され、体のリズムが整いやすくなる。また、起きてすぐというのは、記憶力が上がりやすくなる時間。この時間に勉強すれば、学習内容が定着しやすくなる。

試験日と同じ起床時刻にし、入試の日に備えよう。

### 《5日～3日前》 試験当日の交通機関を再確認する。

試験会場へはできるだけ公共の交通機関を利用する。(万が一、事故等で遅れた場合も受験できることがある。)先生や親に任せるのではなく、自分で発着の時刻を調べておく。時間帯によっては、混み具合が違う場合もあるので注意する。

### 《2日前》 入試当日持って行くものを確認する。天気予報を見ておく。

受験校の入試要項を隅々まで読み直し、受験票に記されている”注意”もよく読み、持って行くものが全部そろっているかを確認する。また、天気予報も見ておく。雨や雪が降ると交通機関の混乱が予想されるので、対応を考える必要がある。

### 《1日前》 早めに就寝する。

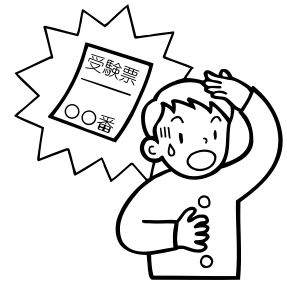
服装や持参物などをチェックして、学校での事前指導プリントを確認し、早めに就寝する。

## 【先輩の受験体験談あれこれ】

先輩の受験体験談を紹介します。先輩方の反省を、自身の成功につなげよう。

### <起床から会場まで>

- 朝6時に起きれば良かった。  
前日は、早めに就寝すること。頭が働き出すのは、起床3時間後から。前日遅くまで勉強しても不安が募るばかりでいいことはない。
- 上靴を持ち帰るのを忘れて、中学校に寄ってから試験会場に行った。  
上靴は定期的に持ち帰り、洗濯する習慣をつける。時間や曜日によっては、受験当日の朝に学校が開いてないこともある。
- 試験当日の朝になって、受験票を探して集合時間に遅れた。  
前日に必ず持ち物、服装、髪型のチェックをしておくこと。
- 友達と待ち合わせて、遅れた。  
友達と待ち合わせる場合は、十分ゆとりを持った時刻を決めて、遅れたら先に行くことをお互いに了承しておく。
- 雪が降り、路面凍結で交通事故。  
前もって、天気状況をこまめにチェックし、対応を考えておく。また、交通機関のトラブルなど何が起こるか分からないので余裕をもって出かける。



### <会場にて>

- 途中でトイレに行きたくなってしまった。  
緊張や寒さからトイレが近くなる。休み時間にきちんとすませて落ち着いて試験に臨む。
- 受験番号を書き忘れてしまった。  
テストが配布されたら、受験番号、氏名の記入欄を確認し、開始の合図で記入する。
- 解答欄を間違えてしまった。  
よく確認して答えを書く。特にマークシートの場合、解答欄がずれていないか、常にチェックしながら進めていく。
- 難しい問題に時間をかけすぎた。  
問題全体を見て、簡単な問題から手をつける。できるところから確実に！
- 会場に時計がない。  
会場によっては、時計がなかったり、受験生から見づらい位置あったりするので腕時計を必ず持って行く。
- 早く終わったので、居眠りをしてしまった。  
時間が余ったら、必ず見直しをして、ケアレスミスを防ぐ。キョロキョロと周囲を見回したり居眠りしたりなどはもってのほか。疑われたり怪しまれたりする不審な行動をしない。
- 休み時間を落ち着いて過ごす。  
休み時間にトイレや廊下などで、話をしていると他校の生徒から声をかけられてトラブルになったことがある。休み時間は落ち着いて過ごすこと。
- 試験が全部終わるまで答え合わせをしない。  
休み時間など、友達と答え合わせをすると、不安になりその後の試験に集中できないことがある。試験が終わるまで答え合わせをせず、次の試験に集中しよう。

