

センター試験迫る！持てる力を十分に発揮しよう！！

冬休みも終わり、センター試験が18日(土)19日(日)に迫ってきました。今号では、センター試験の前に確認しておいて欲しいことを特集します。高校3年生以外の学年の皆さんも、将来受験生になった自分を想像して読んでください。

試験2週間前～前日まで

生活のリズムを受験モードにする

センター試験だけでなく、試験前は規則正しい生活を送っている人が当日有利です。試験直前は、できるだけ多く勉強しようと夜更かししてしまいがちですが、睡眠時間が短いと体調を崩す可能性もあります。また頭の回転を最大限に高める時間帯をセンター試験当日と同じにしておくことも大切です。夜更かしをしてしまうと、頭の回転が最大になる時間帯が夜になり、このリズムを体が覚えてしまいます。センター試験は午前中から開始されるので、午前中に勉強をして、頭の回転を高めるリズムを作っておけば、センター試験当日に万全の状態試験に臨めるはずですよ。

ラストパートをかけよう

「直前になったら新たな問題集には手を出さない！」これはセンター試験直前の鉄則と言われています。センター試験が迫ってくると、自分に自信が持てなくなり焦ってしまい、今までやったことのない問題集や勉強をやるうとしてしまいがちですが、これはかえって逆効果です。ここで大切なのは、あれやこれやと新しいことに手を付けることではありません。今は最後の仕上げの時期ですから、これまで積み上げてきた学習を、確実に得点につなげる勉強スタイルが、センター試験の成功に直結します。例年、センター試験明けの受験生の声で多く聞かれるのが、「模試では良い点がとれたのに...」「見たことのある問題が解けなかった」という声です。センター試験は、これまでの学習内容の中から比較的平易な問題が出題されます。今必要なのは、やったことのない問題が解けるようになることよりも、やったことのある問題や、解答方法を理解している問題が試験本番で出題されたときに、確実に得点できるようになることです。そのためにも、これまで自分がやってきたことがちゃんと定着しているかを、きちんと確認しておくことが大切です。センター試験直前は難しい問題にチャレンジするよりも、基本的な問題を振り返って再確認する事でケアレスミスを失くし、確実に得点につなげられるようにしましょう。

生活のリズムを受験モードにする

センター試験の前はとても緊張します。そしてその中でも、センター試験前日が最も緊張したという人が一番多いそうです。また、試験前日は緊張してほとんど眠れなかったという人も多いようです。試験直前のアドバイスとして、前日の睡眠については「前日はなんとかリラックスして十分に睡眠をとりなさい」などの意見が多く聞かれます。しかし、どうがんばっても緊張はするし、眠れないと不安になってしまいます。そこで、発想を変えて「何とかして寝る」から「どうしても寝てしまう」にしてみましょう。前々日の夜は遅くまで勉強せずに早く寝て、前日の朝に早起きをする、そうすれば前日の夜はどうしても眠くなります。前日緊張してしまいそうな人は、「前日」になる前から、「早寝早起き」をしてみてください。

試験前日

注意事項と持ち物を確認する

「試験本番に忘れ物なんてするわけがない」と思うかもしれませんが、これが意外とそうでもないのです。極度の緊張状態から普段はしないミスをしてしまうこともあります。普段はきちんとしている人が忘れ物をすることもあるので、必ず受験票や受験案内に書かれていることを確認し、前日のうちに持ち物は準備しましょう。

コンディションを整える

試験前日の勉強は、気持ちを落ち着かせる程度に軽い復習をし、リラックスして過ごしてください。変わったことはしないほうが得策です。これまでに整えたりリズム通りに過ごしましょう。起床時間・就寝時間・食事など、今までの生活スタイルを継続して維持し、ベストな状態で試験に臨めるようにしてください。

試験当日

起床は試験開始3時間前にしよう

試験当日はしっかり朝食をとってください。朝食をお米にすれば、脳が働くために必要なブドウ糖がゆっくり消化・吸収されるので、朝食にはぜひ「ご飯」を食べましょう。

服装にも気を配ろう

前日に天気予報をチェックするのはもちろんですが、当日の天気と気温をチェックし、寒ければセーターを持っていくなど、その場で体温調節できる服装をしてください。

忘れ物がないか最終チェックを忘れずに

特に受験票や筆記用具などの忘れ物がないか、必ず最終確認をしてください。

センター試験直前だからといって、焦りは禁物です。今までやってきた範囲を再度確認し、体調管理を心掛ける事が大切です。直前になるとメンタル的に落ち込む人もいますが、自分に自信を持って下さい。志望校に合格できる人は自分に自信を持っています。自信を持つことでポジティブになります。人間はネガティブな時よりポジティブな時の方が能力を発揮しやすいと言われています。自分に自信を持ち、これまでやってきたことを信じて取り組んでください。

職業体験講座

12月14日(土)に、PUPの取り組みとして、中1・中2を対象とした職業体験講座が行われました。これは、中学3年生で行われる職場体験の導入として、各職業の方に来校していただき、さまざまな職業についての、講習・体験を行う取り組みです。なお講座は、生徒の希望をもとに以下の7分野で行われました。

| | | | |
|---------|--------|---------|----|
| マスコミ・芸能 | ファッション | パソコン・IT | 動物 |
| 美容・メイク | 保育・教育 | 公務員 | |

生徒達も、いつもの学校の授業とは違う雰囲気、自分の興味がある分野のことを学習するのが楽しかったようです。また、将来のことを考える良い機会にもなったようで、今後の学習や、中学3年での職場体験に繋げて欲しいと思います。

冬期講座

12月23日・24日・26日・27日の日程で冬期講座が実施されました。センター試験直前の講座ということで、高校3年生を中心に40名近くの生徒が臨みました。1日4コマ、1コマ100分という厳しいスケジュールでしたが、どの講座も生徒たちは集中して真剣に取り組んでいる様子でした。後輩は先輩から学び、また先輩は後輩から刺激を受けたようでした。講座だけで終わるのではなく、今後の学習にも活かして欲しいと思います。



公務員分野



美容・メイク分野



動物分野



ファッション分野

勉強合宿のお知らせ



昨年度より進路指導部では「春の勉強合宿」を実施しています。これは「自学自習の方法を確実なものとする」ことを目標に3月下旬、高校1・2年生を対象に名護で4泊5日の勉強会を行います。この合宿は自学自習が中心となりますが、ただ行って思いついたものを学習するのではなく、先を見据え、今何が必要かを考えた上で参加することが大切です。今年参加するみなさんは、既に計画表の提出を行っていると思います。まだまだ先のことだと安心をせず、どのように有意義な時間を過ごすのかを、今からしっかり考えておきましょう。

