

# 進路だより

No.34

【人に優しく 思いやりをもてる】

『不安と緊張を力に変える』

## 1. 不安になることは考えない

受験が近づくにつれ、誰だってイライラしたり不安になったりするものです。不安になってもらわないといけない生徒もおりますが、あせったりイライラしているのはあなた一人だけではありません。「合格できるかなあ」と不安になることもあるでしょうが、いつまでもあれこれ考えていては不安ばかりが大きくなってきます。そんな時は思い切って気分転換しましょう。好きな音楽を聴いたり、テレビを観たり…。そして新たな気分で机に向かうようにしましょう。気持ちの切り替えが大事になってきます。

## 2. 勉強はマイペースで

数週間後に受験を控え、新しい問題集に手をつけたり、難問に挑戦をしたり、また勉強時間を増やして夜遅くまで机に向かう人も少なくありません。でもそのような周りの人に刺激されていろいろなことをするよりも、あせらず自分のペースで勉強を続けることが大切です。自分の弱点はどこなのか、どこが間違いやすいのかを把握し、そこを重点的に復習していきましょう。そのためには、各学校の過去問や今までの学力診断テスト、定期テストをやり直し、同じ間違いをしないように、公式・構文・単語などはしっかり整理し、類似問題でも解答できるようにしておくことが得策です。入試に絶対ということはありません。努力をしない者には結果は、あられられません。

## 3. 週間計画を立てる

これからの短時間で能率よく学習を進めるには、1カ月の大まかな計画はもちろん、1週間ごとの細かい計画も必要です。曜日ごとの予定に合わせて学習教科・時間を設定。学習時間をはじめから「1日5時間」などと欲張らず、進行具合に合わせてだんだん増やしていくのがコツです。暗記は夜の9時～10時頃に集中してやり、翌朝30分ぐらいでさっと確認すると記憶が確実になるといわれていることもあります。まだ、全く取り組めていない人は、放課後などに教科の先生にお願いして、何からすればよいか相談し、5分～10分からのスタートでどうでしょうか。スタートしないと、ゴールには到着しません。

#### 4. 基本をしっかり理解する

苦手意識を持っている教科は、基本をしっかり理解していないという場合が多いようです。得意な教科でも、十分に理解していなかったために応用でつまづいてしまうケースもあります。まず基本事項を理解しているか確認しておきましょう。

#### 5. 単純ミスをなくす

応用力・実践力の養成も大切です。過去問題・演習問題などを中心とした学習でパワーアップをはかりましょう。その際、「ミスをなくす」ことを心がけましょう。計算ミス、問題の読み違いなどの単純なミスが入試では大きく影響します。

#### 6. 生活習慣と健康管理に気をつけよう

人間の脳が活発に働き始めるのは、目覚めてから約3時間後といわれていて、これは医学的にも認められています。入試はだいたい朝9時頃から始まるので、本番当日は6時前後に起床するのがベストになるでしょうか。夜は遅くても10時～11時には寝るようにし、十分な睡眠時間をとることが大切です。入試の2週間前には6時起床の朝型生活に慣らしていきましょう。家庭生活でも、コロナウィルス感染予防を意識した生活に努めることが大切です。

以上のように、簡単にはまとめましたが、まだまだ伝えたいことはたくさんあります。自分の進路を自分で切り開いていく時期がとうとうやってきました。努力をしても報われないことはありますが、努力をしなければ報われないのは確実だといえます。自分の目標に向けて、突き進んでいきましょう。