



進路だより



いよいよ明日から私立高等学校入試が始まります！

Vol.61 2022.1.21

テスト本番に強くなる30の方法 Vol.8

テスト本番に強くなる方法 (29)

「試験会場には、早めに到着しておく。」

試験が始まる前から、心理的に優位な状況を作り出す方法。

試験会場へは、試験が始まるぎりぎりに到着するのはおすすめしません。普段は時間にルーズな人でも、試験の日くらいは、早めに試験会場に到着することです。試験が始まるぎりぎりに到着するとどうなるでしょうか。トイレに行きたくても、行く時間がなくなります。トイレを我慢しながらの試験ほど、集中できない状況はありません。テスト中にお漏らしするわけにもいきません。呼吸を整えたり、汗を拭く時間もなかったりします。呼吸が荒くて試験に集中できなかったり、汗で問題用紙がよれよれになったりするのは嫌です。また、ぎりぎりで到着したという心理的な余韻が残り、試験に集中しにくくなってしまおうでしょう。だから、できるかぎり余裕を持って到着しておくようにしましょう。たとえ、悪天候や人身事故などで電車やバスが遅れていたとしても、最悪の状況を避けることができます。

さあ、ここまではすでに皆さんもご存知の内容でしょう。実は、早めに到着する理由がもう1つあります。これこそ真の理由です。「優越感を得るため」です。「早めに到着している」という行為そのものが、実はすでにほかの人より優位な状態です。早く到着し、早く準備ができています。呼吸も十分落ち着いています。ほかの人より早く行動できている状態は「自分は今、トップに立っている」と心理的な優越感を試験前に作り出せます。余計な不安に振り回されず、気持ちよく試験をスタートできることでしょう。試験を始める前に勝負がついています。ぎりぎりに到着しても、問題なく試験を受けられることに変わりはありません。しかし、実はすでに試験前に勝負が出来上がっているのです。

テスト本番に強くなる方法 (30)

「時間が残っているかぎり、最後の最後まで難問を諦めないようにする。」

最後の限界ぎりぎりまで諦めない人が、合格する。

テレビでニュースを見ていると、ときおり、感動的な物語を耳にすることがあります。雪山で遭難した人が、奇跡的に救助されるという話。登山で足をけがして動けなくなったところ、たまたま通りかかった人に助けられた話。嵐で大破した船から放り出され、海をさまよった人が、自力で陸まで泳いで助かるという話。誰もが死を覚悟した絶望的な窮地から、奇跡的に生還するなどの内容です。絶望的な窮地から助かった人に話を聞くと、必ず次のような言葉が返ってきます。「最後まで諦めなかった」ありきたりの言葉ですね。

しかし、感慨深い響きがあります。窮地から生還した人の言葉だからこそ、強い力が感じられます。最後まで望みを捨てなかったから、長く生き延びることができ、命が助かった。悪あがきでさえも、人生を変える力になります。「まだ時間はある」「ぎりぎりまで希望は捨てない」「死ぬまで望みを捨てない」これに勝る命綱はありません。最後に人を救うのは、実は「精神力」なのかもしれません。これは窮地に陥った人だけに通じる話ではありません。テストでも同じです。テスト中にも、最後まで諦めないことです。難しい問題があって「こんなのわかるはずがない」と思えばそこで終わります。しかし、時間が残っているかぎり「何か糸口があるのではないかと考えます。これまで勉強した知識を総動員して、さまざまな角度から考え、試行錯誤します。突然、思わぬ突破口がぱっとひらめき、正解に結びつくこともあるでしょう。一生懸命に考えるからこそ、そういうチャンスにも恵まれます。そういう精神力を持つことです。時間があるかぎり諦めない、ということです。窮地から奇跡的な生還を果たした人のように、諦めない人が、感動的な奇跡を達成できるのです。

<https://happy lifestyle.com/6879>

さあよいよ私立高等学校等の入試です！

1月22日（土）を皮切りに私立高等学校等入試週間に突入します！これまで培ってきた受験対策を思いっきり発揮するときが来たのです。「**今持てる力をすべて出し切る！**」ことが一番大切です。受験までの1日1日はそのためのコンディショニングの時間です。残されているのはわずかな時間ですが、本番前ギリギリまで最善の準備をしておこう！

1 前日までの準備

- (1) 試験会場の下見をおすすめします。
- (2) 筆記用具に気をつけてください。鉛筆は無地の物・消しゴムはカバーを外す。シャープペンシルは十分に芯を入れておく。定規は文字・英文字・絵などが書かれていない物をそれぞれ少し多めに準備しておいてください。
- (3) 弁当・水筒以外はすべて、前日のうちに補助バッグに入れておいてください。防寒着等を入れるために通学カバンを持っていてもOKです。無地のハンカチ・中身だけのティッシュも必要です。
- (4) 会場内の時計は、隠されていたり角度によっては見えづらいところがあったりするので、腕時計が必要です。（時間を合わせ、絶対にアラーム音が鳴らないようにしておくこと。）
- (5) 試験直前の休み時間に使う、使い慣れた勉強道具を準備しておいてください。（問題集・ワークなど）
- (6) 面接練習で使ったプリント等も持って行ってください。
- (7) 終わる時間がはっきりしている生徒は、保護者との待ち合わせ場所や待ち合わせ時間を打ち合わせておいてください。面接の終了時間が分からない生徒は、面接終了後に保護者に連絡してください。（公衆電話で！）

私立高等学校受験日

1月22日（土）	れいめい高等学校
1月22日（土）	龍桜高等学校
1月22日（土）	大口明光学園高等学校
1月23日（日）	並木学院高等学校
1月23日（日）	鹿児島城西高等学校
1月24日（月）	鹿児島高等学校
1月25日（火）	樟南高等学校
1月25日（火）	鹿児島第一高等学校
1月26日（水）	鹿児島情報高等学校
1月26日（水）	都城東高等学校
1月27日（木）	鹿児島実業高等学校

2 試験当日

- (1) 行き帰りは寒いので、ウィンドブレーカー等の防寒着を利用してください。試験会場内は暖房が効いているところもあるので中に着込みすぎないようにすること。女子の黒タイツははかない方がいいかもしれません。ただし、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で窓を開けっぱなしにして試験を実施することもあるので、防寒着が必要になることもあります。その際には無地の防寒着を着用してください。
- (2) 雨の日は、自宅を出発する時刻や会場までの道中に充分注意してください。
- (3) 交通手段は、保護者の送り迎え・高校指定のスクールバスで。変更になった場合はできるだけ早く担任まで連絡してください。車中でのマナーに気をつけてください。
- (4) **基本的に車は会場の中までは入れません（特に指示がある場合にはそれに従う）。**保護者におくってもらった生徒は、試験会場の近くで車を降りて歩いて来ること。会場周辺は渋滞するので注意すること。
- (5) 会場に向かう途中で忘れ物に気づいた時は、原則、引き返さない。着いてから相談してください。
- (6) 試験日は必ずマスクを着用してください。ただし面接時には担当の先生の指示に従ってください。
- (7) 朝到着したときと、その日の試験・面接が終了したときに**必ず引率の先生のチェックを受けてください。**引率の先生が見つからない場合は、**着いたときと終わったときに中学校に電話を入れる。（試験会場に携帯電話を持ち込むことは禁止されているので、保護者の携帯電話を使う時は必ず車の中で！）**
- (8) テストでは、必ず最初に学科名や受験番号などの必要事項を書くこと。
- (9) 顔見知りの生徒であっても、他校の生徒とは話をしない。
- (10) 面接は溝辺中で練習した通りにする。待ち時間に「面接の極意」やプリント等に目を通してください。
- (11) 昼食は、高校の先生の指示に従ってください。
- (12) 一日を通して、落ち着いて過ごすこと。休み時間にトイレや廊下で絶対に騒がないでください。
- (13) 困ったことがあったら、係の高校生か高校の先生に相談してください。
- (14) 終了後はまっすぐ自宅に帰って**入試報告書**を書くこと。入試報告書は入試の翌日に提出してください。