

道

NO. 134

2013. 1. 23

入試を間近にひかえて

昨日、私立推薦受験が無事に終了して、次は都立推薦や私立、都立一般入試が開始される。私立推薦入試前にも話をしましたが、改めて、受験をひかえるみんなに心がけることなどを話したいと思います。

とにかく、時間を無駄にしない。友達との雑談などは、ちょっとおといいて進路が決定するまでは、進路に関する事を最優先にして考えること。食事は規則正しく。夜ふかしはやめる。テレビ、CD、マンガ、カラオケ、ゲーセン、メール、その他外出はひかえる。とにかく、学習に集中できないことは、できるだけ避けること。そして、妙にイライラして、まわりにあたってしまった時などは、あっさりと謝ってしまう。あとに引きずらない。気にしない。まわりもそうする。

次に生活リズムを整えること。人間は、生活時間のリズムを変えるのに時間がかかるもの。だから、できるだけ早く、入試日の時間帯に合わせる練習をすること。入試日の起床時間が、6時30分ならば前夜に早く布団に入り、睡眠時間を確保する。そんな体調づくりを始めること。そして、思った通りにできなくても焦ってはいけない。徐々に体調を整えることを考えていく。体調を変えるための制限時間ギリギリの時期です。

とは言っても、来週は都立推薦受験。眠れなかったらどうするか？とにかく、とにかく、とにかく焦らないこと。前夜は、特別なことをしないで、明日の準備をしっかりと整えること。持ち物の確認、明日着る制服などの準備、明日起床する時間に目覚ましをセットする、交通経路の確認、家の人に自分の行動パターンを連絡しておくなど。それらを整えて夕食をとり、お風呂に入って布団に入る。もし、気持ちが高ぶって、眠れない時は、ゴムのゆるい木綿のソックスをはいて足元をあたたくし、頭を冷やすと寝ら

れます。^{ずかんそくねつ}頭寒足熱という。

明日は、入試だからといって、夕食にスタミナをつけようと食べ過ぎて眠れなかった人や心配で心配で友達にメールや電話をしたところ、迷惑がられて、いやな気分になったり、家の人に怒られて気分が悪くなってしまったり、気分の悪いままに寝ついてしまったということなどないようにしましょう。人間は眠れなくても、目を閉じて身体を横にしていれば、睡眠の3分の1ぐらいの休養効果があるそうです。入試前は、『眠れない。』ということに焦りを感じないで、若いんだから気持ちを強くもって、気持ちでカバーすること。朝起きた時にボーっとしているような時には、水で数回顔を洗って目を覚ますこと。そうすれば、みんなの体力ならば、クリアできるはずですよ。気持ち、気持ち、気持ち、気持ちの持ちようだ。

都立推薦受験者たちへ

来週は、都立推薦受験日。先日実施された私立推薦受験とは、ちょっと違う。私立推薦受験では、学力などの推薦基準がきちんとあり、ほとんどが、入試相談で内諾が得られているために、それ相応の学力があると認められて合格が出る人が多い。もちろん、それにあたらない場合もあるのだが……。しかし、都立推薦は、同じ推薦がついているものの、そうとう意味合いが違う。学力の基準もなく、毎年高い倍率となる都立推薦入試。多いところでは、5、6倍の倍率を残すところも……。つまり、5・6人が受けて、一人しか合格ができないということ。よって、合格できない生徒の方が圧倒的に多いことになる。たとえ、一般受験をすれば、確実に合格できる実力の持ち主でも、その状況の合格は難しい。受験予定者は、そんな状況をしっかりと受け止めて、一般受験の準備を怠ってはいけない。『推薦受験できると受かる……。』と思ひ込み、期待し、期待しすぎて、受験準備を怠ってはいけない。むしろ、はじめから一般受験をするつもりで、一般受験できると合格するつもりで、しっかりと頑張っていこう！！受験日程の中に、推薦受験があるというとらえ方で臨もう！！

推薦受験は、しっかりと自分のいいところをアピールして来る。そんな心構えで行こう！！！！

道

NO. 135

2013. 1. 25

テストのチェックポイント

1. テスト前のチェックポイント

- (ア) 筆記用具の確認—シャーペン1本なんてことがないようにする。筆記用具は、多めに用意していくこと。そして、シャーペンの芯も確認しておくこと。鉛筆を使用する人は、小さな鉛筆削りなどを用意しておくことよい。消しゴムも複数あるほうが良い。
- (イ) 持ち物の確認—受験票、昼食、教科に関する持ち物などを入念に確認しておくこと。
- (ウ) その他の確認—受験番号は、生徒手帳に書き写しておくことよい。また、忘れ物などがあつた時には、あわてずに自分ひとりでは、対処しきれない場合は学校へ連絡する。従つて、学校の電話番号もひかえておくことよい。(生徒手帳を忘れなければ、生徒手帳に記載してある。) それ以外に困つたことが生じた場合には、恥ずかしがらずに高校の先生に聞いてみる。また、受験校に行くと知らない人ばかりなので、自分以外の人間が学力が高そうに見えることがあるので、気をつける。まわりに左右されないようにする。

2. テストのチェックポイント(テストを受ける時の5か条)

- (ア) まず記名する。
- (イ) テスト全体をよく見て、時間配分をする。

(ウ) 問題をよく読む。

- ・問題の解答が何を求めているのか?よく理解する。
- ・時間のかかる問題は、後回しにする。

(エ) できる問題からやる。

(オ) 終わったら、時間内でできる限りの見直しをする。

3. その他のチェックポイント

- (ア) 問題用紙に記入する答えは、丁寧に読みやすい字を心がけること。字のうまい、そうでないという問題ではありません。丁寧に解答している姿勢や字は、相手に必ず、伝わるものです。
- (イ) テスト中は、自分以外の人達もテストを受けているということを忘れてはいけません。解答用紙を無造作に机のはしに置いておくと、見たくないものが見えてしまうことだってあります。絶対に不正行為はしないし、まわりの人の存在も意識しましょう。また、疑われるようなこともないようにしましょう。不自然にキョロキョロまわりを見たり、用もないのに机の中に手を入れてみたり、時間が来ているにもかかわらず、指示に従わなかったりすることがないようにしましょう。
- (ウ) 何をするために行っているのか?目的意識をしっかりと持って、受験しましょう。他校の生徒と話をすることは、構わないのですが、仲良くなりすぎて、休み時間に教室を出て、テストに遅れてしまつたり、注意を受けることがないようにしましょう。
- (エ) テストに関する内容や面接にかかわる内容は、高校の先生が、必要な指示をしてくれます。従つて、テストのことばかり考えすぎて、指示を聞いていないということがないようにしましょう。
- (オ) テストは、できる問題からやると書きましたが、確実に点数をとれる問題は、細心の注意をはらつて解答しましょう。「これだったら簡単なんで思つてしまつて、ケアレスミスを起こすことなどないように。」できる問題は、確実に点数にしていく。全教科を100点とるのではなく、できる限りとれる点数をとり、積み重ねよう。満点じゃなきゃ合格できないというものではありません。焦つてしまつて、とれる点数をとれない方がよくありません。確実に確実に。

それでは、健闘を祈ります!!

来週の予定

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
予定	学年朝礼	朝学習	朝学習	朝学習	朝学習	朝学習
1	道徳	授業	授業	授業	授業	授業
2	授業	授業	授業	授業	授業	授業
3	授業	授業	授業	授業	授業	閉校式練習
4	授業	授業	授業	授業	授業	
給食	あり	あり	あり	あり	あり	なし
5	授業	授業	授業	授業	授業	
6	総合	学活		授業	授業	
備考		スペリング コンテスト	区展示始		都立推薦 発表 漢字検定	区展示終