

第3学年通信

第11号

平成30年1月9日(火)

ホームページ <http://www.nc.isesaki-hs.gsn.ed.jp/>

いよいよセンター試験 「いつも」のように、「平常心」で

明けましておめでとうございます。2018年は、干支で言うと戌(いぬ)年です。犬は「社会性があり、忠実な動物・勤勉で努力家」と言われています。受験に対しても勤勉でコツコツ努力して取り組みたいものです。皆さんにとって飛躍の年になることを祈っています。

さて、いよいよセンター試験が間近となりました。私大入試もすぐそこです。これまでの学習の成果が試される時です。皆さんが培ってきた力を最大限に発揮できるよう、職員一同、強く願っています。ところで、試験会場だと例えば「今日は特別の日だ」「人生を決める日だ」などという気持ちを強く持ちすぎると焦りが先行してうまくいかない、ということがよくあります。一般的に、過度の緊張状態になると本来の実力が出せない、と言われます。「適度な」緊張は必要ですが、その兼ね合いは結構難しいのです。ですから、特別な日だと強く意識せず、いかに「いつもと同じ気持ち」「いつもと同じ体調」で試験に臨めるか、ということを考えてほうがよいと思います。

そのために試験日まで意識してほしいことを挙げます。当日は**平常心**で、冷静さと集中力を持って臨んでください。

◆体調管理はしっかり！

入試の時期は風邪などで体調を崩しやすい時期です。こまめなうがい・手洗い、十分な睡眠・食事を心がけて、体調管理にも気を配りましょう。試験前日にゲン担ぎに「カツ丼」を食べるといふ人もいますが、むしろ**消化の良いものを食べる**方が良いでしょう。

◆普段から試験当日のつもりで生活する！

今から**試験当日と同じ生活パターン**を心がけましょう。先日6日(土)・7日(日)の両日で行った「センタートレーニング」でのシミュレーションはいかがでしたか？13日(土)・14日(日)の本番では、入室終了の時刻から試験開始までの15分間(1日目の地歴は25分間も)一切何もできません。また、空き時間に前の時間の試験の答え合わせをして出来具合を引きずるのはNGです。

試験前の過ごし方、試験の受け方(時間配分・問題を解く順序・持ち物)、試験と試験の合間の時間の過ごし方等、すべて**本番をイメージしてシミュレーション**しましょう。そうすることで試験が特別なものにならないように心の準備をしておきましょう。

◆万全の準備が自信・落ち着きを生む！

試験に持っていくモノを今から準備しておきましょう。直前にやろうと思っていると思わぬ忘れ物をしてしまいがちです。「持ち物リスト」を別途配ります。鉛筆や消しゴムも少し使って慣らしておきましょう。空き時間に音楽を聴いたり、ガムをかんだり、ちょっとしたものでリラックスできます。会場が寒い場合もあるので、ブランケットの用意も必要かも知れません。意外と盲点が、**時計**です。普段から、スマホで済ましている人は要注意です。

また、**事前に試験会場の下見**しておきましょう。当日初めて試験会場に向かうのでは、予想以上に時間がかかったり、受験する教室が分からず迷って遅刻ということにもなりかねません。下見ができない場合には、電車の時刻や所要時間、会場までの道のりを事前に確認しておきましょう。

◆集中力を高めるトレーニング

試験当日も緊張を感じたら、まずは深呼吸。鼻から吸って口で吐くと、緊張がほぐれます。目を閉じて瞑想するのも良いでしょう。**深く息を吸って、ゆっくり吐く**。今から繰り返し練習しておきましょう。緊張しているのはみんな一緒です。今までがんばってきたことを思い返して、自信をもって試験に臨みましょう。

受験生に贈る珠玉の名言

リラックスして自信に満ちていれば

自然と良い結果が生まれるものなんだよ。

ロバート・デ・ニーロ(アメリカ俳優)

○ 1 月の行事予定

日	曜日	行 事	
1	月	元旦	新しい年の幕開けです。
2	火		
3	水		
4	木	仕事始め	学校は開いています。
5	金		
6	土	センター直前トレーニング(1日目)	[地歴・公民・国語・英語・リスニング]
7	日	センター直前トレーニング(2日目)	[理科・数学]
8	月	成人の日(祝日)	
9	火	始業式・センター試験受験上の注意(6限)	
10	水		
11	木		
12	金	センター激励会(4限)	4時間授業・午後放課
13	土	センター試験(第1日目)	*「平常心」で臨みましょう！
14	日	センター試験(第2日目)	*「平常心」で臨みましょう！
15	月	センター試験自己採点	データリサーチのための自己採点
16	火	特別編成カリキュラム②開始	各自の進路による選択授業です。
17	水	センター試験平均点の中間発表(予定)	国公立の2次の出願準備
18	木	データリサーチ返却予定日	駿台ベネッセ・河合塾・東進ゼミ資料
19	金	出願検討会・第3回実用英語検定・ 1・2年二者面談	二者(三者)面談を経て出願校検討
20	土	センター試験追試験(第1日目)	試験会場は、東京のみ。
21	日	センター試験追試験(第2日目)	試験会場は、東京のみ。
22	月	国公立2次出願開始(～1/31(水)まで)	前・後期・公立大学中期日程の出願
23	火	1・2年二者面談	
24	水	↓	
25	木	↓	
26	金	↓	
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水	国公立2次出願締切	

*センター試験直前・直後対策

3学期の授業は、2学期後半同様、多くの教科・科目でセンター試験を意識した科目の授業になります。数日間と短い期間ですが、総仕上げのつもりで受講して下さい。

また、センター試験終了後は、「特別編成カリキュラム授業」の後半が始まり、私立一般入試や国公立二次試験対策の授業となりますので、各自の進路選択の授業になります。

*自己採点の重要性

センター試験本番では、自己採点が非常に大切になってきます。6月の最初のマーク模試の自己採点では、実に9割以上の生徒がミスをしているという統計があります。自己採点と実際の得点の差が大きければ大きいほど、センター本番で出願するときに参考にする合格可能性のデータが実際と異なるものになってしまいます。つまり、自分の自己採点では高得点で、データ上は合格可能性が出ていたのに、いざ結果をみてみたら・・・。不思議に思っ情報開示で実際の点数を見てみると、初めから出願できる成績ではなかった。なんていうことが度々見られます。センター試験本番で、自己採点の得点と実際の得点が一致するよう心掛けましょう。

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。センター試験まであと1週間を切りました。いよいよ総仕上げの時期を迎えました。まずは直前のセンター試験に集中させたいものです。その後、国公立大学の出願、私立大学の出願・試験と慌ただしくなりますが、引き続きご家庭でのご支援よろしくお願ひいたします。受験を希望する大学の願書は、取り寄せてあるでしょうか？インターネット出願が主流になっていますが、センター試験前後にかけて私大試験の出願等、すぐに動き出さなければならないものもあると思います。宿の手配、学割が必要な場合も早めに手配をして下さい。色々と忙しくなりますので、ご家庭でのご支援もよろしくお願ひします。