



明日からいよいよ冬休みです。しかし、冬休みと言っても、今までの休みと全く違う休みになるということは、十分理解できていると思います。「自分の希望進路が実現するか、否か。」が決まります。

昨日の学年集会の中で話した「受験期の過ごし方」のポイントを載せておきます。3年生の皆さん、ベストパフォーマンスを発揮し、栄冠を勝ち取ることを祈っています。



## 受験期の過ごし方

### ① 確かな学力をつける

受験校が決まった今、合格できる「確かな学力」をつけることが大切です。あなたが選んだその学校を受ける生徒は、おそらくあなたと同じようなランクで、同じような得点力を持つ生徒です。ほんの少しの差が、合否に直結するという意識を持ってください。

そしてそのために、以下のように「時間をコントロールする意識」を持ちましょう。

- ・ 試験日までの1週間単位の計画（当日にピークをもっていく。）
- ・ 1教科50分単位の学習（解くスピードアップ、試験に合わせて時間感覚を磨く。）
- ・ 1日の中の試験時間（朝9時から頭脳フル回転、午後でも集中できるように）

更にこの時期は、入試の過去問を解き、出題傾向を把握することが欠かせません。

問題を解く → 弱点の把握 → 弱点の補強、基礎の確認 → 問題に再挑戦という流れを短いスパンで繰り返すことが大切です。ひたすらストイックに勉強に向き合ってください。

### ② 体調管理をしっかりと

どんなに高い学力を身に付けても、試験を受けに行かなければ、絶対合格することはできません。この時期、転んで怪我をしたり、風邪などで体調を崩したりしないよう、十分に気を付けてください。ベストコンディションを保つためには「栄養バランスのよい食事」をとり、免疫力をあげる必要があります。そして、「睡眠時間をしっかりと確保」すること、冬休みのうちに「生活リズムを朝型」にすることを心掛けてください。

### ③ 強靭なメンタルを

受験が近づくにつれ、緊張や焦り、不安は募っていくものです。この緊張や焦りは、誰でも感じ、受験が終わるまでなくなることはありません。これに打ち勝つためには、「やるべきことを淡々とやる」これにつきます。自分の決断を信じ、余計なことは考えず、ただ黙々とやるべきことを実行してください。