



\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## 受験前に、不安や緊張は当たり前！

### ～高校受験直前にやるべき勉強、やってはいけない・やるべきでない勉強など～

3年生のみなさん、私立高校の一般入試まであと8日となりました。受験に対する不安や緊張で、勉強に集中できなかつたり、なかなか眠れなかつたりしていませんか。個人差はありますが、不安や緊張は当たり前前のことです。「受験勉強は団体戦」みんなで乗り越えていきましょう！

高校受験直前にやるべき勉強、やってはいけない勉強について、少しお話しします。

- 1 基礎問題を確認する・・・○
- 2 過去問を解く・・・◎
- 3 必要以上に難しい問題に挑戦したり、新しい問題集や参考書に挑戦したりする・・・×

#### 1 基礎問題の確認

特に私立高校の入試で合否を分けるのは基礎問題です。本番は多くの人が緊張してしまい、うっかりミスが増えます。このうっかりミスを少なくするためにも、基礎問題を多く解き自信を持つことが大切です。受験直前期は基礎問題を確認しましょう。一問一答だけでは十分に力を養えません。実際の問題を解くことで力を付けましょう。

#### 2 過去問を解く

受験直前期に過去問を解くことは必須です。過去問を解くことで、受験校の出題傾向や出題パターン、問題量などを把握できます。特に、時間を計りながら過去問に挑戦することがおすすめです。本番同様の時間感覚を身に付けることで、本番の焦りは減少します。

#### 3 必要以上に難しい問題や新しい問題集・参考書に挑戦する

受験直前になると、難しい問題に挑戦する人がいますが、この時期に難しい問題に挑戦しても自信を失うだけです。また、直前期になり焦って新しい問題集や参考書に挑戦することもおすすめできません。今までやってきたセミナーや新研究などを活用して、基本的な問題を中心に、自分が解けなかった問題や苦手な問題に取り組みましょう。

最後に受験直前にやるべきこと、やってはいけないことについて、お話しします。

- (1) 体調管理、生活リズムを整える・・・◎
- (2) 入試当日の準備・・・○
- (3) 夜ふかし、スマホやゲームでダラダラ、いつもやらない特別なこと・・・×

#### (1) 体調管理、生活リズムを整える

受験直前期は特に体調管理をしっかり行いましょう。体調1つでこれまでの努力を水の泡にしてしまわないよう、体調を整えてください。体調管理は「睡眠」「食事」「手洗いうがい」に気をつけましょう。また、受験直前期になると、焦りが増し、夜遅くまで勉強する人が多いですが、睡眠不足になり、記憶力や集中力を低下させます。早寝早起きを意識して生活リズムを整えましょう。夜遅くまで起きている人は、少しずつでいいので朝型になりましょう。

#### (2) 入試当日の準備

本日6限目に受験校別の打合せがありました。受験当日、慌てないように、打合せの内容を保護者と共有して、交通手段など確認しましょう。入試当日に必要な持ち物は前もって準備しましょう。

#### (3) 夜ふかし、スマホやゲームでダラダラ、いつもやらない特別なこと

夜ふかしやスマホやゲームでダラダラは言うまでもありませんが、息抜きのつもりで手を出して、結局、ズルズルと時間を使ってしまふことがあります。そうならないように、しばらくの間、スマホやゲームから距離を置いてください。また、受験前になるといつもやらない特別なことをしがちです。これでは受験に特別感を持ってしまいます。受験で緊張してしまうのは、この特別感が1つの原因です。少しでも緊張感を和らげるためにも、普段どおり過ごすことを心がけましょう。平常心！！

私立入試まで  
あと

8日

