

入試直前に

公立高校の志願変更が始まり、各校の入試競争倍率が確定します。公立高校の入試が来週の14日(学力検査)から始まり、17日・18日に面接、本番直前となりました。本校は、近年高い倍率が続いています。ここまで来たら入試に向かって後悔しないように、頑張るだけです。やはり受験が近づくと誰でも不安や焦りをもちます。自分だけが不安で焦っているわけではありません。誰でも大小の不安はあるものなのです。特に、入試倍率が高いと心理面でマイナス思考に陥ってしまうこともあります。このような心理状態のときは、いままでの成功体験やピンチを乗り切ったときを思いだし、なるべくポジティブに考えましょう。難しいかもしれませんが、なるべく平常に努めることが大切なのです。

模擬試験の結果や勉強の手応えなどから不安に感じるが多くなったら、学校の先生、塾の先生、保護者や兄姉と話したりすることで、心のなかにある不安を減らします。特に、学校や塾の先生は、受験生の悩みを克服するための支援を、数多く経験してきています。いままで良いアドバイスをもらうことができた人に、悩みを話すことが最適かもしれません。

この時期には、新しい問題集などを購入し、新たな問題を解くより、過去の問題を解きなおしてみ、忘れていた箇所や間違えた問題などを、見直すことが大切です。どうしても新しい知識を入れたいなら社会や理科、国語の漢字などの暗記科目程度に抑えましょう。無理して勉強し焦るのではなく、普段より軽めに勉強して気分を整えましょう。

今年は、例年のインフルエンザやノロウイルスの感染症への注意のみならず、新型コロナウイルスにも注意してください。感染症の情報については神奈川県衛生研究所や各地の保健所のホームページで閲覧することができます。特に、インフルエンザと新型コロナウイルスへの予防手段は、睡眠と十分な栄養を摂取し、外出や人ごみの多い場所では、マスク、手袋の着用を勧めます。

入試まで10日になったら規則正しい生活をするようにしましょう。受験勉強で夜型の生活になっていたなら、10日前には朝型生活に戻す必要があります。

朝型生活をすることによって、太陽の光を感じ、朝食でエネルギーを摂取することで体内時計がリセットされ、試験時間に実力を発揮しやすくなるのです。朝早く起きるためには、毎日睡眠を7時間は取りましょう。そのためには22時にはベッド、布団に入りましょう。良い睡眠といわれる睡眠のゴールデンタイムは22時～翌日2時といわれています。

食事は栄養のバランスを考えた食事に心がけましょう。ダイエットなどはもつての外です。若い人は、炭水化物やたんぱく質、脂質に偏りがちになりますが、野菜、果物、海藻などを積極的に取り、ビタミン、ミネラル不足にならないようにしましょう。バランスの良い食事が、脳を活性化することにつながるのです。脳のエネルギーの源はブドウ糖です。糖が分解されてブドウ糖になりますので、やはりご飯やパン、うどんや Pasta などの麺類を取るのだと思います。そしてブドウ糖の吸収を助けるためにはビタミン B1 が含まれる食材を取るよう心がけましょう。豚肉や大豆、乳製品、卵黄、ピーナッツ、レバーなどに豊富に含まれています。ビタミン B 群の不足は疲労感、ストレスを引き起こしやすくなるので、積極的に摂取してください。

この時期、体調を管理することが重要ですが、基本的には十分な睡眠、バランスの取れた食事に心がけることが大切なのです。特に、鍋物は肉や魚、野菜などバランスの取れた食事ですから、試験シーズンに適した食事でしょう。風邪で食欲がないときは、喉越しのよい雑炊、お粥、煮込みうどん、スープスパゲティなどがよいでしょう。

試験当日の昼食は、試験会場で取ることになります。普段と異なり、友人と一緒に食べることもできず雰囲気も違います。そのようななかで昼食を取るようになります。特に、食べ物は口にしてから消化するまで一定の時間がかかります。スポーツドリンクやチョコレートなら 30 分程度で消化吸収されますが、お握りやサンドイッチでも消化吸収するのに 2～3 時間はかかります。そういう点では、消化が良く普段食べなれているものを持参しましょう。そして大切なことは食べ過ぎないことです。食べるとエネルギーを消化吸収することに使い、眠くなってしまうことがあります、要注意です。また、野菜やフルーツの茄子、胡瓜、パイナップル、メロンなどは体を冷やす効果がありますので、取りすぎないようにしましょう。

検査当日、学力検査問題が配付され、開始前に問題用紙に受検番号、解答用紙に受検番号と氏名を記します。開始合図とともに問題を解きますが、まずは問題冊子の表紙の注意事項をよく読んでください。この注意事項を守らなければ、得点が認められなかったり、減点されたりします。注意事項、問題はくれぐれもよく読み、何が求められているのかを考えて解答しましょう。

また、ケアレスミスをなくさなくてははいけません。ケアレスミスを発見するには、やはり解く時間以外に、余裕をもって見直しする時間を持つことだと思います。問題を解くのに時間がかかり、見直す時間があまりないとケアレスミスを見つけることができなくなります。過去問題を行うときに、検査時間と同一の時間内で、問題文を読み、解き、見直しまでできるようにしておきましょう。過去問題に慣れておけば、時間配分も掴め、余裕を持って見直しする時間ができると思います。

いま、不安なのは自分だけではありません、自分を信じ、実力を発揮するだけです！