

DO YOUR BEST!!

待っていろよ！ 大学入学共通テスト！！ 漫画「ドラゴン桜」より

どんな人間も大事な本番前には失敗した時を考えて不安になる。特にそれに向けて準備を怠らずに努力し続けてきた者ならばなおさらである。だから不安を抱くことは決して恥ずかしいことではない。むしろ不安は「**努力の勳章**」である。

ならば「**本番に強い人**」と「**本番に弱い人**」はどこが違うのか。それは不安のコントロールの仕方である。実力を発揮できない「**本番に弱い人**」は初めから不安を打ち消すために去勢を張ろうとするが、ミスをしたとたんにパニックに陥って心の中が失敗のイメージだけに支配されてしまう。その結果、後の修正が利かず本当に失敗する。反対に実力を発揮できる「**本番に強い人**」はまず自分が不安を抱いていることを自覚したうえで誰にでも起こりうると想定して、いざ自分がミスを犯したとしても動揺しないよう心の準備をするのが大事。



人間にとっての成功とは一体なんだろう。結局のところ、自分の夢に向かって自分がどれだけ挑んだか、努力したかどうかではないだろうか。 岡本太郎

間もなく大学入学共通テストです。これまでの模擬試験の結果にとらわれず、今まで自分が積み上げて努力してきた力を出し切ることに集中しましょう。

<共通テストまでの過ごし方>

- ① 共通テスト直前は全科目を毎日勉強する。人間の脳は忘れるようにできている。必ず毎日一度は全科目の問題に触れる。さらにもっと本番が近づいたら細かい暗記勉強にしっかり時間を使う。英語ならアクセントや発音といったもの。古文・漢文なら文法問題で点を落とさないよう注意する。
- ② 勉強でストレスを感じたからといって一時的に勉強から離れて気分転換を図るのは間違い。一度止まって休めたつもりでも、またすぐにいろいろな問題が頭の中を駆けめぐる。休んで気分転換したつもりでも目の前の問題は一つ解決していないことに気がつき、逆に苛立ってしまう。本番直前になったら結局、勉強で感じるストレスは勉強で取り除くしかない。問題を解いて解いて、勉強をやってやってやりまくって自信をつけて乗り越えていくしかない。
- ③ マルをつける思考法でポジティブシンキングを身につける。自分の環境をすべて肯定することで、前向きに考えられる癖がつく。
- ④ 受験直前は根拠のない自信を増やす。身の回りの出来事を都合良く解釈して全部が合格の前兆と考えていると、不安を解消し勉強に集中できるようになる。



今年度の大学入学共通テストについての注意事項

①マスク着用の義務付け

発熱・咳等の症状の有無にかかわらず、試験場内では、昼食時を除き、マスクの着用が義務付けされます。また、休憩時間や昼食時等の他者との接触、会話を極力控えること。

②試験室への入退出を行うごとに、速乾性アルコール製剤による手指消毒を義務付け

③昼食時、昼食持参と自席での食事

受験生同士の会話、交流、接触を最大限に抑制する観点から、待機室、食事用控室、学生食堂の開放等は行わず自席での食事となります。

<当日の過ごし方>



- ① 試験当日の服装は温度調節しやすい物を選ぶ。自分で温度調節ができるように、着脱しやすい薄くて軽い物の重ね着をしていく。
- ② 胸を張った姿勢で緊張や不安を解きほぐす。試験会場に向かう時は目をしっかり見据え 歩幅を大きく取りテンポ良く颯爽と歩こう。
- ③ 試験前は脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給する。試験で脳をフル回転させるためには、ごはん・パンなどの炭水化物、果物・チョコレートといった甘いものが必要である。逆に辛いカレーなどの刺激物や大量の豚カツなど油モノは避ける。
- ④ テスト直前は参考書を見ずに、トイレへ行って気持ちを落ち着かせる。自分を見失わないために、トイレの鏡に向き合い客観的に自分を観察する。
- ⑤ テストでは、すぐに問題は見てはいけない。まずは、深呼吸して周りを見渡す。平常心になって問題に向かわなければならない。
- ⑥ 自分の気持ちを心の中で言葉にして落ち着く。焦っている時は「焦っている」と自分の気持ちを肯定すれば、不思議と落ち着く。
- ⑦ 試験監督は自分だけに話しかけていると思うように。試験監督は決して無駄なことは言わない。注意されたら自分のことだと思う。
- ⑧ マーク試験では迷ったら何番目の選択肢にするのか。答えに迷った時のために予めルールを決めておくこと。いざというとき自分はいかに決めておかないと不正解のとき、無駄に後悔する。
- ⑨ 試験の休憩時間に前の科目の答え合わせはしない。ミスがわかっても動揺するだけでどうしようもないし時間の無駄。それより次のことを考える。
- ⑩ 成功した先の自分をイメージして「真の強者」になる。初日試験終了後、試験本番中とは違う不安に襲われる。そんな時は「10割全部取れている」と自分に都合良く思い込み、開き直ってしまう。勝負所で躊躇するヤツは勝てないし成功しない。結局、スポーツでも学問でもビジネスでも、勝負は思い切って開き直った者が勝ち、必ず成功する。
- ⑪ 現役生にとって受験は共通テストから2次までの約1ヶ月が本当の勝負の時です。最も成績が伸びるこの時期こそ絶対に気を抜いてはいけない。共通テスト受験時の緊張感と集中力を保ち、そのまま勉強の流れを決して断ち切らない。勢いをつけたまま一気に関門を突破する。“ちょっとぐらい”が命取りになる。ちょっとだけ休むつもりが半日に、半日が丸一日に、そのうち勉強に全身が入らなくなり“共通テスト直後脳抜け症候群”になってしまう。

今後の日程

1月15日	1～2限通常授業、3限目教室清掃、4限共通テスト試験激励会、午後放課
1月16日・17日	大学入学共通テスト （福井大学・松岡キャンパス）
1月18日	共通テスト自己採点、学年集会、午後大掃除
1月19日	中高一貫・特色選抜入試（生徒登校禁止）
1月20日～2月22日	個別試験対策特別講座
1月21日夕方～22日	共通テストデータ個人成績票の配布
1月25日～2月5日	国公立大学出願（前期・中期・後期）
2月17日	3年追認考査
2月25日	国公立大学前期試験
2月26日	国公立大学中・後期試験受験者集会、教室ワックスがけ
3月1日	卒業式予行
3月2日	卒業式

