

入試までの時間を上手に過ごして自信をつけよう！

大学入学共通テスト本番へ向けて、高校最後の冬休みをどのように過ごせば良いのか、
＜上手な時間の過ごし方＞と＜失敗例＞を紹介します。

＜上手な時間の過ごし方 ルーティンのススメ＞

「ルーティン」とは、決まった作業を行うこと。規律ある生活の延長線に入試を迎えれば、平常心で力を発揮できます。例えば、毎日、机の上を入試当日と同じ状況にして勉強する。受験時、机に置くものは、受験票・写真票・黒鉛筆（H、F、HBのみ）・消しゴム・鉛筆削り（小型）・時計など、限られています。普段勉強する時も、机の上を入試と同じようにしておけば、当日もリラックスした状態で臨めます。

＜失敗1：苦手科目ばかりにこだわる＞

自信を失うことになりかねません。各教科バランス良く学習し、自信を保ちながら苦手教科も力を落とさないように取り組みましょう。

＜失敗2：新しいものに手を出す＞

終われないことで、焦ったり不安になったりします。今ある問題集を確実にやりきりましょう。基礎を固める・確認する作業が有効です。

＜失敗3：ゲンカツギ＞

「勝つ」にあやかろうと「トンカツ」を食べ過ぎ、体調不良になった人がいるそうです。普段と違うことに手を出さないように気をつけましょう。「いつも通り」過ごすことで、心身の健康を保ちましょう。

「受験に勝つための食事」 ☆勝ち飯☆

受験シーズン！勉強するのも、試験を受けるのも、健康あってのことです。
ベストパフォーマンスを発揮するために、食事についても考えておきましょう！

①就寝予定時刻の3時間前には夕食を済ませよう！

しっかり消化、ぐっすり睡眠。夕食はゆとりをもって食べましょう。



②胃腸に負担がかかるものは避けよう！

試験が近づくと緊張やプレッシャーから消化・吸収機能が低下する可能性があります。脂の多い肉や魚、揚げ物、生もの、刺激の強い香辛料、普段食べ慣れていないものは避けましょう。

③炭水化物・タンパク質・ビタミンをしっかりとろう！

炭水化物はエネルギーとなり、タンパク質は体を作り、ビタミンは体の調子を整えます。ごはん、パン、麺類などの主食と肉、魚、豆類の良質なたんぱく質、野菜や果物などのビタミンをバランス良くとりましょう。

④食欲がないときは、のど越しのよいものを食べよう！

試験前のプレッシャーから食が進まない場合もあるでしょう。そんな時は「のど越しのよいもの」を食べましょう。麺類などはどうでしょう。消化・吸収機能を促すため、よく噛んで食べましょう。

試験本番で実力を発揮しよう！！

大学入学共通テストに向けてもうひと踏ん張りです。緊張して実力を発揮できず、悔しい思いをしたくありません。試験本番に自信を持って臨めるメンタルを準備するため、5つの緊張タイプへの対策を紹介します！

試験本番で陥る「5つの緊張」

① 「マウント型」－他者の評価を意識することで生まれる緊張－

意識の矢印を人に向けず、「この時、この場所でやるべきこと」に集中することを普段から実践しましょう。目の前の問題に集中し、解ける問題から確実に解きましょう。

② 「ディスカウント型」－劣等感から生まれる緊張－

周りが、賢そうに見えるのは勝手な思い込みです。自分と周りの受験生は全く対等です。

③ 「フラッシュバック型」－過去のトラウマから生まれる緊張－

「あの失敗があるから、今、こう良くなっている！」というように、過去の苦い経験をポジティブなものに書きましょう。評価をしているのは自分です。自分の認識を自分で変えてしまいましょう。

④ 「やみくも型」－準備不足から生まれる緊張－

「突発的に起こること」に対応するのが難しいのは当たり前。普段から、緊張した時、自分の状況を客観的に見つめ、意識を自分軸に戻し、今やれることに集中するようにしておきましょう。

⑤ 「未知との遭遇型」－未知の経験への警戒心から生まれる緊張－

共通テストはまだ2回目。どのような問題が出題されるか、当日までよくわかりません。試験当日の行動や思考をイメージして、出題内容以外は「想定内」にしましょう。そうすることで、落ちついて過ごせます。



感染症対策、大丈夫？



ある調査では、「風邪・インフルエンザ対策を行った」人で第一志望校に合格した人は、しなかった人の1.3倍でした。体調管理への関心は、受験結果に少なからず影響するようです。

①規則正しい生活習慣 ②栄養バランスの良い食事 ③手洗い・うがいの徹底 ④マスクの着用 ⑤人込みを避ける など日頃からできる対策とともに、必要に応じてインフルエンザの予防接種を受けるなど、体調管理に万全を期して欲しいと思います。

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（ひもが切れる場合があります。予備を必ず持参しましょう。）
発熱・咳等の有無にかかわらず、試験場内では、マスクの着用が義務付けられます。また、休憩時間や屋食時等での、他者との接触や会話は極力控えてください。
- 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 屋食は自席で食べる（屋食を持参すること。屋食時間も決まっています。）
受験生同士の会話、接触を最大限に抑制する観点から、食事は自席で食べることになります。
- ④ 試験日の2週間前から「受験上の注意」の健康観察を記録し、体調変化の有無を確認する。

県外受験に際して

○受験で他県を訪問する際はマスクの着用、こまめな手洗い、検温による健康観察等の感染防止対策を徹底してください。現地での移動は受験会場と宿泊先の間に留め、感染リスクを最小化するように努めてください。

○帰福後2週間は体調管理や感染防止対策を徹底するとともに、発熱等の症状が出るなど体調に変化が生じた場合は登校を控え、自宅で十分な休養を取ってください。

今後の入試関連の日程 ※自分に合った学習計画を立てよう！

12月24日～28日	冬期補習（前半）／1月4日～7日	冬期補習（後半）
1月7日・8日	共通テストプレテスト	
1月15日・16日	大学入学共通テスト	
1月17日	大学入学共通テスト自己採点	
1月19日～2月24日	個別試験対策講座	
1月24日～2月4日	国公立大学出願（前期・中期・後期すべてここで）	
2月25日	国公立大学前期試験	
3月8日	公立大学中期試験／3月12日 国公立大学後期試験	



..... 切り取り線

<学年通信に関する感想> () 組 生徒氏名 ()