

入試直前期の過ごし方

年が明けたら… 5つのポイント

Point 1 授業のない日も塾へ行こう！

入試直前は精神的に不安定になり、「落ち着いて勉強できない」と感じる受験生が多いようです。このような時には塾に行った方が効果的です。授業のない日でも塾で勉強しましょう。友達やライバル、いつも指導してくれている教師が近くにいることで気が紛れ、不安が軽減されます。

Point 2 1月以降の塾は絶対に休まない！

「受験勉強が追い込みに入ってきたから塾を休んで受験勉強に専念しよう」入試直前にはこうした行動をとる受験生が時々見受けられますが、塾では年間計画で入試直前までのカリキュラムを組んでいます。入試直前であっても塾は休まずに普段と変わらない生活を送りましょう。また、入試を終えた日も、できるだけ塾に顔を出しましょう。翌日までに見直しておくべき項目や激励など、最後まで必要なことをアドバイスします。

Point 3 体調管理は万全に！

受験勉強に励んでいる受験生は、疲労がたまって免疫力・抵抗力が低下し、風邪をひきやすい体になっています。風邪の諸症状で学習効率が低下してしまうのも困りますし、せっかく頑張ってきたのに、入試当日は風邪で試験会場にたどりつくのがやっと…ということになったらもっと大変です。そうならないためには食事をしっかりと摂り、規則正しい生活をすることが大切です。体調が下降している気配があるときには、学校や塾を休んで、早めの回復に努めてください。休養する勇気も必要です。

Point 4 悩んでいるより行動を

受験が近づくと多くの生徒が不安になってきます。自分の足りないところばかりが目につくようになるものです。そういうとき、くよくよして立ちすくんでいるか、今できることをさっさと始めるかで大きな違いになります。お子様に悩んでいる様子が見えたら、すぐにご相談ください。時間のないときには対処を早める必要があります。

Point 5 睡眠時間をしっかり確保

「夜型」の生活パターンの人が「朝型」に切りかえていくのはもちろん、睡眠時間はしっかりと確保しましょう。寝不足は間違いなく学習効率の低下を招きます。徹夜で勉強したとしても、翌日、その疲れから集中力を欠いてしまっては、何の意味もありません。人間の脳は目覚めてから3時間後でないとフル回転しないとされています。入試の実際の開始時間から起算して起床時間を定め、最低でも6時間の睡眠時間は確保しましょう。

現役生は前日まで伸びる。
高校受験生はなおさらだ。

大学受験では「現役生は入試前日まで伸びる」と言います。しかし、高等部の教員から見ると、中3生はその度合いがもっと大きいようです。おそらく、高校受験の出題範囲は大学に比べると限定されているために、ひとつの単元、ひとつの知識の存在感が大きいのでしょう。健康に留意して万全の態勢で受験に臨むのが大切ですが、最後の最後まで一歩でも進むという意欲をぜひ持ち続けてください。志望校突破の決め手はそれしかありません。

試験前 1 週間

いよいよ入試が目の前に迫ってきました。

ここまで来ると、学習以外に、実際の入試を受けるための準備作業がいくつか必要になります。

「勉強は粘り強く、準備は早めに」を心がけて、最後の 1 週間で過ごしましょう。

Check Point 1 基本は年明け以来の直前態勢を継続

1 週間前になったからといって、学習と生活の基本は変わりません。準備に必要な作業などを除いては、年明けからずっと続けてきたペースを崩さないように、前日まで過ごしましょう。それがいちばん生産的で合格の可能性を高めるやり方です。

Check Point 2 試験会場の下調べ

「試験当日がその学校に行く初めての機会」。

そういう事態はなるべく避けたいものです。事前に一度実際に足を運んでみることをおすすめします。どうしてもその時間がとれない場合には、ルートを実際に知っている保護者などが同伴する方が無難でしょう。

一人で行く場合によく間違いが起きるポイントには次のようなものがあります。

- ・ 快速や各駅停車など、電車の種類をとりちがえる。
 - ・ バス乗り場がわからず混乱する。
 - ・ 高校の最寄り駅で降りてから道に迷う。
- 「大事な時に」と呆れる方もいらっしゃると思いますが、このようなことはすべて、過去に何度も起きています。失敗がないようにするには、緊張感をもって確認しておく必要があります。

Check Point 3 朝型への変換はラストチャンス

まだ朝型生活への変換ができていない場合は、1 週間前あたりがラストチャンスになります。生活時間帯をずらした直後は真昼に眠くなるなど、調子が出ないことが結構あります。体が新しいリズムに完全に慣れるだけの時間が残っているこのタイミングで、スッと切り替えてください。

Check Point 4 当日の役割分担を確認

私立高校一般入試が始まった後や公立高校一般入試の合格発表時期などは、複数の学校のスケジュールが重なってきます。たとえば、「A 高校の入試当日に B 高校の合格発表と C 高校の手続きが行われる」など。

このような場合、合否発表を確認して合格者に渡される手続

きの書類を取りに行くのは本人なのか保護者なのか、万が一にも「お見合い」などの事態が起こらないように、必ず事前に打ち合わせをしておきましょう。

また、補欠や不合格になった学校があると、追加合格の連絡が入る可能性が出てきます。数日間のことなので、できれば誰か一人は家にいるように予定を確認しておいてください。

Check Point 5 持ち物の準備

試験が続く時期になると、ある学校では持ち込み可能な物が別の学校では禁止だったり、数学の試験でコンパス持参となっていたりと、日々カバンや筆箱の中身を確認し、必要な入れ替えをすることになります。前もって不足しているものや壊れているものがないかを調べ、必要なものは事前に余裕をもって準備しておいてください。

Check Point 6 今までやってきた勉強がベスト。信じて続ける

勉強の面では、この期におよんでじたばたしないようにしましょう。今までやってきた勉強が合格するためにいちばん理に適った確率のいいものです。新しいものに手を出したりしないで、最後まで淡々とできるところまで続けましょう。とくに大切なのは、基本事項の確認です。難しいこと、新しいことより、わかっているはずのことを一つ一つしっかり見直すような勉強をしてください。