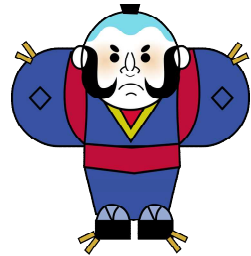


進路便り

3年生 第10号 2016年1月8日
三重県立津西高等学校 進路指導部

おめでとうは3月に



あけましておめでとうございます。さあ勝負の年を迎えました。心の準備はできていますか。今までの努力を信じて最後の最後まで気をぬかず、しっかりとやりぬきましょう。



～センター試験に向けて～

①体調管理の徹底

冬休み前に「朝型の勉強に切り替える」とアドバイスしましたが、生活リズムは整っていますか？生活リズムが崩れると、緊張や焦りなどから体調を崩しやすくなります。せっかく一生懸命勉強してきたのに、センター試験の当日に病気で実力が発揮できなければ悔やんでも悔やみきれません。睡眠時間をしっかり取り、帰宅後の手洗いやうがい忘れず実行し、体調管理を徹底しましょう。部屋を乾燥させない（受験でホテルに泊まる時にも濡れタオルを掛けるなど心がける）、風邪気味だと思ったら早く治すためにも薬を飲んで思い切ってよく寝る、栄養のあるものを三食しっかり食べる、等々を励行して下さい。体調管理も受験勉強のうちです。不覚にも風邪を引いてしまったら、早く治すことはもちろん他の人に感染させないようにマスクをしましょう。

②強気が大事

誰もがこの時期完璧に仕上がっているわけではないので弱気になるものです。実際にはしっかりやって来たのに、不安を抱きすぎたために本番で力を発揮できなかったという話はよく耳にします。これまでにやってきたことを振り返ってみてください。相当な量と内容をやってきているはず。自分自身に「これだけ頑張ったんだから必ずできる」と言い聞かせて落ち着かせ、プラス思考で弱気の虫を吹き飛ばして下さい。ここからは勢いが大事！

③焦りは禁物



本番の時もそうですが、緊張のあまり焦りすぎに注意。この直前期焦ってしまったりは、空回りして勉強したことが頭に入りづらくなります。さらには、いらいらして体調を崩しかねません。焦らないためには、今やっているその一点に集中することが大切です。焦っているなど感じたら、少し温めのお風呂にゆっくり入ったり、心が和む音楽を聴いたり、軽い運動をしたりして気分転換、リフレッシュしてから頑張らしましょう。

④直前の勉強は見直しを

現役生は受験当日まで実力が伸び続けます。ただあれこれ手を広げすぎたり、新しい問題集に手を出したりしてやり残したことを増やし、いたずらに不安材料を増やすのは得策ではありません。これまでやってきたことの見直しをしっかりとやって、「自分はこれだけはやった」と自信を持って本番に臨む方が得策です。残りの時間で本番に向けて自分をうまく乗せていきましょう。

2学期期末考査最終日に配布した「入試直前心得ブック」も参考にしましょう。

1月の日程

14日（木）1・2限特編 3限センター試験壮行会（武道場） 4限 LHR

「受験上の注意」を必ず持ってくる

15日（金）家庭学習

16（土）17日（日）★センター試験★

18日（月）①自己採点 **8:45までに教室に集合**（時間厳守）

この日は自己採点後に、学校提出用と河合塾とベネッセのセンターリサーチ提出用書き込みます。全員が作業を合わせて進めていきますので絶対に遅刻しないで下さい。終了予定は13時すぎです。**持ち物：センター試験の問題、鉛筆、黒のボールペン**

②センター試験利用国公立大学推薦入試校内申し出締切（15時）

推薦入試に出願しようと考えている人は事前に担任の先生と相談しこの日に決定して下さい。

19日（火）～29日（金）午前中 特編Ⅲ期

22日（金）センターリサーチ結果（志望校判定）返却

河合塾からはセンター試験の結果と第3回全統記述模試の結果とのドッキング判定、ベネッセからはベネッセ・駿台共催記述模試とのドッキング判定もできます。この日前後から出願校決定の最終面談。ただし、自己採点の結果が思わしくない場合には早めに担任の先生に相談しましょう。



25日（月）～2月3日（水）国公立大学出願

【注】国公立大学前期・中期・後期すべてこの期間での出願になります。

26日（火）入試直前『小論文対策』講演会（学研講師）13:30～15:30 視聴覚室
小論文を受験で必要とする人はぜひ参加を！

