

羅針盤

やる気・本気
・元気・根気

3学年目標

中学校をやりきる
～先を見て・考え・
決定・実践～

第一希望直前 「心・技・体」の整え方

＜体 万全な体調管理を＞

十分な睡眠時間を取る。直前になると「これも覚えたい」「これもやっておかねば」が増えてきます。「多少無理しても覚えたい」の勉強法は、1ヶ月前ならまだしも今の時期には向きません。この時期に、睡眠時間を削ることは、記憶力や集中力の低下につながります。

当日にむけては、「抜かりない準備」をしておきます。入試会場は、感染予防の換気による冷気流入による寒さや、冷気流入に配慮した故の過度な暖房など、会場により大きく環境が異なります。どちらにも対応できるよう準備をしていきましょう。



＜技 当日を想定した細かな準備＞

当日の朝は、万全の防寒対策で会場に入りましょう。キーワードは手を冷やさない。

会場では、寒さによる突然の腹痛、緊張による胃痛や頭痛を想定した準備をしていきます。使い捨てカイロや常備薬、飲み物などです。上にも書きましたが、過度な暖房による暑さにさらされることもあります。脱ぎ着によって体温調整ができるものを着用し、持ち物は事前指導に書かれているものを忘れなく準備しましょう。

＜心 うまく気持ちをコントロール＞

入試に向けて、受験生は「不安」や「緊張」を高めていきます。これは、ここまで真剣に努力してきた証です。適当に流してここまで来た人は、この「不安」「緊張」を感じる事は無いでしょう。"適度な緊張"は、実力発揮に不可欠な要素です。しかしそれが行き過ぎてしまう不安や過度な緊張は、力を発揮するパフォーマンスの低下につながってしまいます。

受験生本人が、入試当日に気持ちをコントロールするシンプルな方法は、「感謝の気持ちを高める」ことです。不安が増してきたときは、ここまで支えてくれた人達に焦点をあててみましょう。自分が受験に向けて、直接的・間接的でも多くの人に支えられてきたということに気づくと、自然と感謝の気持ちが湧いてきて、強い支えになるはずです。自分だけでやってきたという自分しか見えない人は、ここが限界です。

直前の学習方法は

机に向かい、何を学習するかがすぐに決定できる人と、何となく始める人、何をやったら良いのかわからない人の差は大きいです。残された時間はみんな一緒です。学習の焦点を定め集中して取り組みましょう。



英語の学習方法

POINT 単語、イディオム、長文の確認（復習）

あくまでも単語・イディオムは毎日音読し暗記すること

暗記するものの忘れ落ちがないようにすることが大切です。長文は、今までに解いてきた長文にもう一度取り組みましょう。ここで大切なのは、「新しい長文は解かないこと」。新しい長文問題に取り組むことは悪いことではありませんが、その問題が解けなかった時に不安がかなり高まります。そのため、一度は「解いたことがある長文問題を解き、自分に自信をつける事が大切です。」

数学の学習方法

POINT 「基本公式の確認」と「今まで解いてきた問題の解きなおし」

特に以前に解いたことがある「関数」「図形」問題を解き直し、解法のプロセスを再確認にし、その問題をどう解答にもっていったのかを考えるのが大切です。また千葉県の入試問題の大問1・2対策としては、計算問題を正確に解くことに主眼を置きましょう。できる問題を復習し確実にしていくことで、自信をつけることが大切です。できたはずの問題は確実に点数にすること。

社会の学習方法

POINT 「基礎語句の総復習」「今まで解いてきた問題の解きなおし」
「説明問題の解答方法を身につける」

社会科は、直前での取り組みで、点数アップが見込まれる教科です。1問1答式の問題集等を活用し、1番時間をかけましょう。この社会科で、合否を分けると言っても良いでしょう。取り組む順番は、公民 → 歴史 → 地理 の順です。最近の受検社会は解答パターンを身につければ、直前期に爆発的に伸びる教科です。ここからでも20点アップが考えられる教科です。

理科の学習方法

POINT 「暗記分野（植物・人の体・元素記号など）の総復習」問題の解きなおし

理科も社会科同様、直前期に時間をかけるべき教科です。理科が苦手な人は、「暗記分野をすべて頭にたたき込むことが理科の点数を上げる秘訣」になります。

苦手分野に対しては、基本問題に徹すること。苦手分野の応用問題は、できなくても仕方なくらい割り切り、他の所で点数を重ねていきましょう。

国語の学習方法

POINT 「漢字」「作文」作文の時間配分 「問題の解きなおし」

はっきり言って直前の詰め込みで、点数アップはあまり期待できない教科です。できることは漢字には毎日取り組みましょう。また12点が配点されている作文の書き方の確認は絶対に必要です。

ここからの時期は、新しい問題ではなく今までやったことがある問題に取り組んだ方が良いでしょう。相談を経て決定した受検先です。実力どおりの力が発揮できれば必ず合格できるでしょう。足下をしっかりと固めていく学習を心がけてください。

不安を取り除く6つの約束事

を最後に紹介します。

- ① 難問の問題集をやる必要なし。
- ② モチベーションを下げる人に近づいてはいけない。
- ③ 入試で満点を期待しない。
- ④ 筆記用具の中身を確認。
- ⑤ 朝型の生活が、自分の生活サイクルに。
- ⑥ 得意分野で勝負！



自分に厳しく最後まで！

2月・3月 行事予定

(再掲)

最終下校 17:15(2/16～) 17:30(3/1～)

14 金		27 木	全校評議会 公立高校追検査
15 土		28 金	予餞会
16 日		3/1 土	
17 月	放課後諸活動停止	2 日	
18 火	千葉県公立高校学力検査① 3年午前日課	3 月	
19 水	千葉県公立高校学力検査② 3年午前日課	4 火	公立高校入学許可候補者発表 9:00
20 木	放課後諸活動停止	5 水	1・2年実力テスト
21 金		6 木	1・2年実力テスト 3年「命の授業」
22 土		7 金	専門委員会
23 日		8 土	
24 月	放課後諸活動停止	9 日	
25 火		10 月	卒業式準備
26 水		11 火	卒業証書授与式

※予定は変更になる場合があります。