

『学び・ナビ』

発行責任者
校長：有賀 真道
学習担当：川野 邊勝也

がんばれ、受験生！



明日から2日間の日程で、県立高校Ⅱ期選抜試験が行われます。（高校によっては1日で実施）

Ⅱ期選抜を受験する皆さんは、これまで、学力検査に向けて、そして、面接に向けて、努力を積み重ねてきました。是非、明日からの試験、頑張ってきてください。

以下、テスト前日・当日の過ごし方で、参考になると思うことを掲載してみます。

《テスト前日》

① 学習

受験前日は、緊張感が高まり、勉強に身が入らないケースが考えられます。とはいえ、勉強しておかないと心配な人もいるでしょう。おススメは、社会や理科などの暗記系科目の復習や、これまで使ってきた受験対策教材や参考書などの大事な部分の見直しなどです。やみくもに新しい問題に手をつけるのではなく、今までやってきたこと、覚えてきたことを再度復習するのがよいでしょう。

② 食事と睡眠（体調管理）

- ・ 今日、しっかりと食事をして、しっかりと睡眠をとり、体調管理に万全を期しましょう。
- ・ 食事は、生ものや脂っぽいものは避けた方がよいでしょう。（野菜を多くとるとよいそうです。）
- ・ 前日だからといって、頑張りすぎて、夜更かしするのはよくありません。勉強は、早めに切り上げ、布団に入りましょう。
- ・ 「体調が万全なこと」これが、試験で力を発揮する上で第一条件だと思います。

《テスト当日》

① 朝食

- ・ 基本的にしっかりと食べましょう。
- ・ 食欲がないとしても、何かしら口にできるとよいと思います。（補食等）

② 出発

- ・ 時間に余裕を持って試験会場に向かいましょう。（特に郡山は混み合います）
- ・ 受験票など忘れ物がないように前日から何度も確認を。

③ 緊張

- ・ 試験会場では、誰もが緊張しています。緊張がおそってきたら、「みんな一緒」と思いましょう。それだけで、大分、精神的に優位に立つことができます。
- ・ あとは、「前後裁断」の精神です。これまでのこと（過去）やこれからのこと（未来）を考えて不安になるより、今日の前のこと（試験）に全力を尽くす！これが大事です。「前後裁断」この言葉を胸に頑張ってきてください。



※ あくまで参考です。取り入れられるところを取り入れてもらえればと思います。

なお、明日、3月8日（木）には、1・2年生の実力テストも行われます。1・2年生も明日は、「受験生」です。今年度、最後の実力テスト。これまで学習してきた成果を発揮すべく、最後の追い込みを頑張りましょう！