

## ★ センター試験迫る! ★

あけましておめでとうございます。正月明けといえどセンター試験です。今年のセンター試験は1月13日・14日の2日間で行われます。つまり、センター試験まであと4日に迫っている状況です。

高校3年生は、センター試験や、私立大学の一般入試、国公立大学の前期試験と続く入試に向けて、着々と勉強を続けています。高校1・2年生は、同じタイミングで、センター試験の問題をそのまま使った模試を受け、実力を確かめます。いよいよ受験シーズン到来です。

## ★ 受験激励会より ★

前号のES通信でお知らせしたように、昨年12月8日に、ESコース受験激励会が行われました。



今井校長による激励



山口副校長・進路部長による激励・諸注意

特別編成授業の4時間目に行われた受験激励会には、15名ほどの教員が駆けつけました。

今井校長による激励に始まり、山口副校長・進路部長による激励・諸注意、ESコース長・担任による冬休みの過ごし方、高校2年生の上尾さんからの応援のメッセージ、そして高校3年生からのお礼のメッセージで激励会は幕を閉じました。

その後、来場の教員と受験生の交流会が行われました。高校3年の学年団の先生や、教科担当の先生からメッセージをいただきました。

## ★ 受験の心構え ★

この時期から受験当日まで心掛けてほしいことを並べておきます。高校3年生以外の人にも、今のうちから意識しておくとういことです。

## 日頃から心掛けること

- 生活リズムを整える
- 体調管理を徹底する

直前期には焦って、徹夜で暗記などに走りがちです。受験では、どれだけ平常心でいられるか、どれだけ実力を発揮するかということが重要になります。体調管理は当然として、生活リズムを整えることを心掛けましょう。試験当日と同じ時間に起きる、前日は同じ時間に寝る、遅刻せずに学校にきて授業を受けるなど、直前期も焦らず、普段どおりの生活を続けることが大事です。

また、前日を待たず、受験会場までの経路や交通機関の時刻表を確認しておきましょう。

## 前日

- 受験票を、確実にカバンに入れる
- 時計を合わせ、確実にカバンに入れる
- 筆記用具を、確実にカバンに入れる
- ティッシュペーパーを、カバンに入れておく
- 交通費より多めの額を財布に入れておく
- 当日着て行く服を用意しておく
- 起床時間の6時間前には寝る

時計は電池も気にしておきましょう。交通費よりも多めにお金を持ったほうがよいのは、迷ったときなどにタクシーに乗る可能性があるからです。また、会場が暑いか寒いか分かりません（空調が効き過ぎていることがあります）から、体温調節のしやすさを意識しましょう。

試験前日は、緊張や興奮から寝付けられないこともあります。たとえ寝付けなかったとしても、横になって目をつむるだけで体力は回復するので、大丈夫です。

## 当日

- 試験開始3時間前までには起きる
- 朝食を食べる
- 前日準備した持ち物を再度確認する
- 試験後は、次の試験に集中する
- 周りの雑音には耳を傾けない

当日、一番大切なことは、受験会場に無事たどり着くことです。受験会場にたどり着いた後は、その場で一番勉強ができるのは自分だと強く信じて、他の受験生が言っていることはすべて無視しておきましょう。終わった試験のことは一旦忘れ、次に受ける試験に集中しましょう。SNSも惑わされやすく、注意が必要です。