

# サ・ク・ラ・サ・ク! 4th

(最高学年、苦楽を糧に、さあ、クライマックス!)

上野高校進路指導部通信 (3年生 家庭配布版) vol.10 2014/1/10

## センター試験目前、今こそ力を発揮する時!

2014年を迎えました。ついに皆さんの勝負の時です。皆さんが3年間積み上げてきたものが試されます。大学入試センター試験は一度きりの勝負、答案用紙が回収されたら、もう訂正もやり直しもできません。この日のために努力してきたことをひとつ残らず出し切りましょう!

さて入試では、学校とは違う制限された環境の中(いわゆる「アウェイ」)でいかに心身のコンディションを維持し、自分のパフォーマンスを最大限発揮できるかが問われます。部活の大きな大会を思い出してください。プロが使用する会場で行われることもあります。強豪校はこの会場であろうが、試合開始時間から逆算してアップをしたり、リラックスしたりと時間の使い方に隙がありません。

受験はもうこの時間から始まっています。試験会場への持ち物を準備したり、電車の時間を確認したり、体調管理に気を配るのも受験のうちです。センターまでの残り時間を有効に使ってください。

1月15日(水)の5限目から体育館でセンター試験激励会を行います。センター試験受験者は全員出席してください。昼食が必要です。会場には「センター受験上の注意」、「三重大学試験場案内」、スクルテ、筆記用具を持参してください。ここでは事前にしておくことを記します。

### ○ 1/15までにセンター試験関係でしておくこと(「受験上の注意」3頁)

- 受験票と写真票の写真欄に同一の写真を貼り付けてください(学年費で購入した2枚を使用。すでに使った人は追加で申し込む)。また受験票と写真票の「自署欄」には受験生本人が黒のボールペンで名前を書いておいてください。めがねをかけて撮影した人は、当日はめがねをして受験してください。
- 当日は受験票と写真票を持参します。成績請求票、成績通知変更届は切り離して大切に保管してください(紛失すると出願できません)。
- 「三重大学試験場案内」と「受験票」を見て自分の受験会場を確認しましょう。受験番号によって棟が違います。
- 電車の時間を調べましょう。土日ダイヤです。地歴公民(理科)2科目受験か1科目受験かで入室時間が違います。最初の試験の入室完了時刻は9:05。8:40には受験会場前に到着するぐらいの余裕を持って出かけましょう(江戸橋駅から三重大学内までは徒歩で約20分)。

### ☆その他直前～会場で心がけること（心身面）

- ◇ 取れる問題を確実に解答する。典型問題、過去によく間違えたものを重点的に復習し、知識の精度をあげることが高得点への近道です。また直前はすべての科目をおさらいしましょう。新しい参考書に手を出したり、苦手な部分ばかりに時間をかけたりするのは避けましょう。
- ◇ 大事の前は「旧を守る」。普段通りの生活リズムを心がけましょう。冬休みに夜型生活になった人は、学校の朝型リズムに戻しましょう。食べ慣れない食事、飲み慣れない薬は体調を崩すもです。
- ◇ 会場では「緊張の中の余裕」を心がけましょう。センター試験は長丁場です。空き時間や休憩時間を有効に使い、リラックスもしながら集中力を維持しましょう。
- ◇ 試験中は謙虚で大胆に。試験官の話を漏らさずに聞き、指示には必ず従いましょう。答案の見直しには細心の注意を払いますが、迷ったときは今までやったことを信じましょう。最初にぱっとひらめいた方が正解の確率が高いです。
- ◇ 周りは気にしない。試験終了後に他校生が「さっきの3は④だよ」とか「国語は簡単だった」といった話をしますが、この程度の「心理戦」に引っかかるようでは文武両道の看板が泣きます。
- ◇ 終わったことは変更できません。一日目終了時点で自己採点をする必要はありません。しかし、まだ始まっていないことはこれからの努力でどうにかかります。二日目のことだけを考えましょう。また帰り道で友達と先の他校生のような会話をし、自分で自分を不安に陥れるのは無意味です。
- ◇ 感謝の気持ちを忘れない。今、あなたがこのステージにいられることは「有り難い」ことです。そして自らが積み重ねてきたものを信じる。このふたつが不安解消の特効薬です。

#### 三学年担任団からの激励の言葉（敬称略）

- 矢田：あせらず、あわてず、あきらめず、自分を信じて頑張って！
- 古川：笑顔が道を拓きます。笑顔で乗り切ろう！！
- 渡邊：センター本番で自己ベスト更新。
- 濱野：今まで頑張ってきた自分を信じて☆ You can make it！！
- 平城：緊張してきたら⇒ダメだ落ち着けて思うより、緊張している自分をまず受け止めるといいですよ。「そうかそうか、緊張してるんやな」って。やってみてください☆
- 時任：人事を尽くす。
- 深澤：蜂のように刺せ。
- 富澤（進路主任）：「しびれる場面に立つことができる」のは誇らしいことです。自分の力がどこまで通用するのか、受験を楽しんできてください。
- 藤森（学年主任）：「団体戦 感謝を込めて いざ本番」。受験の場で、これまでの成果を十二分に発表してきてください！
- 校長：「志定まれば、気盛んなり（吉田松陰）」 自分を信じて頑張れ。



普段通りの力を出すためには準備力！ 全力を出し切ろう！