

ガンバシ受験生 公立後期選抜！！入試直前アドバイス

前日までに 心と体を万全の態勢にする

1 朝型の生活と計画的な勉強を

- ・生活のリズムを朝型に変えていこう。特に夜型の勉強に慣れている人は受験の2～3日前にあわてて生活リズムを変えるのは非常に難しいので、今から徐々に変えていこう。学習面では、最終チェックを怠りなくしっかりやり、自分にあった計画的な勉強を進め、志望校合格に必要な学力を身に着けよう。

2 過去問で「出題傾向」を知る

- ・受験は「体力勝負」。風邪を引けば体力はもとより、思考力も半減し、実力発揮は難しくなります。外出時はマスクをし、外から帰ったら必ず手洗いとうがいをしていきましょう。人混みは避けることが一番です。

3 栄養を十分にとり、夜食は控えめに

- ・「腹が減っては戦はできぬ」。特に朝食は大切で、栄養をしっかりとらないと脳の働きは鈍くなります。頭の回転をよくする働きをもつ「ブドウ糖」のもととなる糖質を多く含むお米やパンは朝食に食べるようにしましょう。夜食の食べ過ぎは体調や生活のリズムを崩すもと。どうしても食べたいときは消化の良いものを食べましょう。

4 持ち物は、家に帰ったらすぐに準備する

- ・受験に必要なものは、家に帰ったらすぐに確認しましょう。夜になって足りないものに気がついても店が閉まっていることがあります。余裕をもって準備することで落ち着いた受験になります。普段の中学校の授業準備で練習しておきましょう。

5 交通経路を再確認

- ・受験会場がどんなに近くても、会場までの経路はしっかり確認しておきましょう。時間に余裕をもって出かけられるように所要時間を確認しておく。今年は朝雪が降っていることが多く、雪の日は車のほうが時間のかかることもあります。近い会場は徒歩なら何分なのかを調べておくと安心です。

6 寝不足に注意。いつもと変わらないリズムで

- ・寝不足で問題に向かっても、実力発揮は難しいでしょう。当日を万全の体調で迎えるためにも、いつもと同じ生活リズムで十分に睡眠をとり、眠れないからといって起きずに布団に入って横になって身体を休めるようにします。寝る前のスマホは睡眠不足につながるので、やめておきましょう。

7 前日の勉強は軽めに最終チェックを

- ・本番前日は「あの公式がどうだっけ。あの出来事が起きた年号は・・・」などと、いろいろなことが気になるものですが、勉強のしすぎは逆効果。前日の勉強は軽めのチェックにとどめておこう。

後期選抜を受けた先輩たちからのメッセージ

～前日までに～

- ・とにかくいっぱい勉強しておく。本番まで死ぬ気で勉強しておく！
- ・基礎基本はしっかりやっておく。
- ・できることはすべてやっておく！やることで自信になるよ。
- ・入試は自分の苦手な分野からも問題があるので、解けないところはしっかり対策をして解けるようにしておこう。努力は絶対に裏切らない。
- ・入試前日だけ早く寝ようとしても寝られないので、1週間前から早く寝よう。
- ・英語と国語はとにかく日頃から「読む」と「書く」ことが大切。数学と理科は応用問題にたくさん触れることが大切。問題は自分が理解できるまで取り組む。社会は資料を読み取る力をつけることが大切。
- ・社会は文章を書く力。理数系はグラフや作図。国語、英語は自己表現を頑張るといいです。
- ・試験前は過去問や予想問題を時間内に解く練習をするとよいです。問題文は聞かれているところに線を引きながら読むとミスを防げます。
- ・記述への対応が大切です。社会は活用問題が出題されるのでたくさん対策して行ってほしい。
- ・努力しないと結果はついてこない。努力することで自分の自信につながると思うので、最後まで努力してください。
- ・たまたまニュースで得た知識や授業で習った小さな1つひとつが思いがけないところで役立つので、普段の生活を大事に、勉強をしてほしいです。

～当日は～

- ・本番はとても緊張や焦りが出ると思いますが、なるべく字をゆっくり書くことを意識して落ち着かせていこう。
- ・最初に問題を確認しておくで時間配分も考えておける。
- ・面接は自分の言ったことにさらに質問が返ってくるので、適当なことを言わないようによく考えておく。
- ・十分な睡眠と食事をとり、中学校の総合テストの延長線にあるものと思っていつも通りに解いていこう。
- ・自分の解ける問題から解いていくといいよ。
- ・昼食後が長いので、参考書は持っていき、最終確認をしよう。
- ・廊下で待つ間が寒いので、カーディガンは着ていこう。カイロで手を温めるのもおすすめです。
- ・休み時間に適度に友達と会話をすると気持ちが落ち着きますが、終わった試験の内容を話すのはやめた方がいいです。
- ・寒いので防寒をしっかりする。持ち物は家を出る前にもう一度確認しておく。
- ・受験当日、困ったことはすぐに高校の先生に聞こう。すぐに対応してくれます。

先輩たちも、不安や焦りで心が折れそうになったけれど、「できる！」と信じて頑張りました。

不安な自分、焦っている自分に心の中で自分を応援しよう！！

「頑張れ 炭治郎 頑張れ！ 俺は今までよくやってきた！！俺はできる奴だ！！

そして今日も！！ これからも！！ 折れていても！！俺がくじけることは絶対に無い！！」

鬼滅の刃 第24話より

「炭治郎」を自分の名前にして、女の子は「俺」を「私」にしてみてね