

第3学年

第52号

進路通信

# 道 標

みちしるべ

西原中学校

R2.1.15

## 私立入試事前指導

### 【前日のうちに確認すること】①持ち物

「受験票」「筆記用具」「三角定規」「コンパス」「腕時計」「現金・交通機関ICカード」「身分証明書」「上履き」「参考書・ノート」「腕時計」「ハンカチ・ティッシュ」「飲み物」「昼食」など、必要なものを確認しよう。私立校受験の場合、受験票の備考欄に持ち物が記載されている場合が多いので、必ず確認を。  
※万が一の場合、公衆電話から学校に連絡を入れられるように小銭を用意しておくとうい。  
※天気予報も忘れずに確認を。必要に応じて雨具も用意しよう。折り畳み傘があると便利。  
※寒さが予想されるので、防寒具・カイロを忘れずに持っていこう。マスクの予備もあるとうい。  
身なりの基本は「学校生活に準じたもの」。靴下、ベルト、防寒具など、事前にチェックしよう。  
※カバンに大きなアクセサリがついている場合は、前日のうちに外しておこう。

### ②交通手段(自転車は不可 公共交通機関で)

余裕をもって行動できるよう、交通手段を確認しよう。試験開始30分前に会場に着けるとよい。時刻表などを印刷しておくとうい、乗り過ごした場合でも落ち着いて行動することができる。会場付近の公衆電話やコンビニ、トイレなども調べておくとうい、万が一の時に役に立つ。

### ③夜はしっかり眠ること

前日の夜の勉強は、これまで使ってきた参考書やノート、単語帳などで要点を確認する程度に留め、精神を落ち着かせることに集中しよう。寝不足で受験の朝を迎えたりしたら、本番で頭が働かないばかりか、居眠りをしかねない。本番直前こそ、しっかりと身体を休めることが大切。夕食は寝る3時間以上前に、消化の良いものを食べよう。前日は緊張で眠れないかもしれない。それでも目を閉じて、じっとしているだけで十分な休息がとれる。眠れないからといってスマホでネットやゲームをするべきではない。その後寝られたとしても、質の良い睡眠はできなくなる。

### 【当日の注意点】①試験開始3時間以上前に目覚ましを

眠りから覚めた瞬間、脳はまだ眠っている状態にある。脳が活発に機能するにはおよそ3時間が必要と言われる。つまり、試験が9時開始ならば、6時に起床するのがベスト。起きたら、まずはカーテンを開けて陽の光を浴びながら、深呼吸をしよう。酸素が脳を活性化させる。

### ②朝食は必ず食べる

脳のエネルギー消費量は全体の約20%。食事をきちんととらないとうい、脳は活発に活動できない。

### ③時間に余裕をもって、試験開始30分前に会場へ

試験開始30分前を目安に、会場に到着できるようにしよう。特に雨天の場合は、交通の乱れが予想される。また、車両点検や人身事故など、思いもかけないトラブルがあるかもしれない。万が一集合時間に遅れそうであれば、まずは中学校に電話しよう(電話:04-7154-3232)。近くに公衆電話がない場合は、駅の窓口や近くの交番、コンビニなどで大人の助けを借りよう。電車やバスが遅れて遅刻しそうな場合は、「遅延証明」をもらうのを忘れずに係の人に聞こう。※朝起きて、体調が悪い場合は必ず中学校に電話すること。無理に会場に行こうとしない。

### ④万が一、忘れ物をした場合

忘れ物をした場合、安易に家に戻らないようにしよう。まずは中学校に電話し、指示を仰ぐこと。集合時間に間に合わなかった場合、試験が受けられなくなる可能性もあるので注意しよう。

### ⑤コート、手袋、マフラーは昇降口で脱ぐ

社会のマナーとして、コートなどを着たまま建物内に入らないように気をつけよう。

### ⑥当日の行動には気をつける

試験時の姿勢はもとより、休憩・待機時間の過ごし方、行き・帰りの態度にも十分気をつけること。家を出たら常に見られている意識を持つこと。マイナス要素を自分で作らないようにしよう。テストが早く終わったら、時間までよく見直しを。姿勢を崩したり、寝たりしてはいけない。