

「県立高校 前期選抜受験校確認書」の提出について

昨日、「県立高校 前期選抜受験校確認書」(水色の用紙)を配付しました。冬休み中に、ご家庭で受験校について話し合わせ、**〆切日**までに学級担任へ提出してください。

今回の確認書で県立前期の受験校の決定といたしますので、高校名だけでなく**学科名も確実に記入**してください。また、提出漏れを防ぐため、県立前期を受験しない場合(他校の合格がすでに決定している場合、1月に私立高校等を専願受験する場合)も必ず「受験をしません」を選択して提出をお願いいたします。

提出〆切 1/16 (月)

冬休みの受験勉強

じっくり時間がとれるのはこの冬休みだけです!



1. **冬休みの勉強時間は、1日約6～8時間(塾の時間を含みます)**

2. **早寝早起きの生活リズム**

(1) 朝は**6時起床、11時までには就寝**(7～8時間睡眠)

朝、早起きして午前中のうちにがっちりと勉強しましょう。入試は午前中に行われます。寝坊すると、その日は一日だらだらしてしまいがちです。それだけ勉強時間が減ります。

(2) **午前4時間、午後4時間、夜はゆっくり**

午前中にしっかり勉強すると、気持ちに余裕が生まれ、午後の勉強もリラックスしながら集中できます。そもそも学校がある日は、午前中に4校時の授業がありますよね。そのリズムでいこう。



3. **時間帯による学習効果**

(1) **朝は、計算練習**で脳を活性化

脳は、エンジンがかかるのに時間がかかります。そのため、起床後すぐは計算練習などでリズムをつくと意欲が高まります。

(2) **夜は、暗記科目**を中心に

寝ている間に記憶を整理・定着させるため、夜の暗記は効果が高いです。逆に、起床後すぐの暗記は避けましょう。起床後、見た夢を忘れてしまうのは、朝は忘れる時間帯だからです。

また、**暗記は五感をフル活用**することで覚えやすくなります。ひたすら声に出して反復したり、何度も書いてみたり、歩きながら思い出したりすることも効果的です。

(3) **塾に行っただけで満足しない**

塾で学んだことをすぐに振り返り、覚えていないものはチェックをして、必ず後日に**反復学習**をしましょう。さらに、**苦手分野克服**の勉強時間も必ず確保しましょう。よく間違える苦手なところが克服されないと、点数はアップしません。



4. **上手に休憩をとる**

(1) **休憩時間は5～15分**

着替え・トイレ・おやつなど、日常生活に必要なことを休憩中に行うと、勉強時間を増やせます。また、散歩やストレッチ、深呼吸などの適度な運動は、脳を活性化させます。

(2) **休憩は、次の問題を読んでからとる**

人は、現状を維持したいという欲求があります。そのため、読んだ問題が気になり、休憩後もすぐにその問題から取り組みたくなるため、休憩後すぐに勉強に戻ることができます。

(3) **眠い時は、15分の昼寝**

15分のタイマーをセットし、机に顔を伏せ、座ったままの昼寝がおススメです。すぐに起きることができ、集中力も回復します。



5. **毎日勉強、プラス思考で!**

(1) **大晦日もお正月も勉強**する。

この冬休みは大晦日も元旦も勉強しましょう。受験勉強は人生で数回しかありません。あの時勉強しておけばよかったと後悔しないように。

(2) **「疲れた…」ではなく、「充実した!」**と思きましょう。プラスのワードで元気になりましょう。

(3) 解けない問題があっても、「やばい」「あ～だめだあ」という気持ちは禁物です。「今わかってよかったあ」「今すぐ完璧に覚えれば点数もアップするな」と、気持ちは前向きにいきましょう!



6. **面接練習も忘れずに!**

(1) 1月に私立高校等の受験があり、面接がある人は**面接対策もしっかりと!**

2学期後半には、他学年の先生方にもご協力いただいて、面接練習を多く行ってきました。改善点も見えてきたはずですが、冬休み中も、礼節や言葉遣いなどを意識したり、過去の面接内容を確認したり、面接自主練習を行ってください。これもまた受験勉強です。

