

## 頑張ってきた自分を信じて

都立一次、前期入試まであと少しとなりました。ラストスパートということで、見直しをしたり問題を解いたりしている人も多いと思います。くれぐれも無理はしすぎず、土日も生活リズムを崩さず体調管理をしましょう。

さて、以前入試直前の過ごし方を先生方からアドバイスをもらいましたが、様々なアドバイスを生かすためにも皆さん自身が自分はどんなタイプなのか自己分析してみてください。なぜなら、性格に合わせた対応をした方が有効だからです。例えば、緊張しがちな人は、荷物の準備を早めにしたたり、ルートを確認したりすることで緊張を和らげる一助となるかもしれません。不安を感じやすい人は、あれもこれも参考書をたくさん見すぎると、かえって不安が強くなってしまったりするので、今まで解いたことのある基本を見返すことがおすすめです。

入試前日や当日はできることが限られていますから、気持ちを高めたり落ち着かせたりすることを考えていきましょう。以下は過ごし方の参考です。自分に合うものを活用してください。

皆さん、ここまでよく頑張ってきました。辛い日々もあったと思いますが、この努力は一生の財産になるでしょう。今まで頑張ってきたことを当日は発揮してきてください。

### 【入試まで】

- 当日と同じような時間に起き、生活する。
- 温かい飲み物や食べ物で心身をリラックスさせる。
- 早寝早起きを心がける。
- 天気予報をチェックし、出発時間や持ち物の準備を早めしておく。
- 交通経路を確認しておく。
- 持ち物を確認する。
- 復習する場合も適度に休憩を入れる。

(入試当日と同じように、50分勉強して20分休憩するなど)

- 今まで解いた参考書などを見て、頑張ってきたことを実感する。
- 解いたことがある、基本などの問題を見返す。(解いたことがないものを直前に解くと、慌てたり不安になったりするかもしれないので、無理をしない)

### 【入試当日】

- 余裕をもった行動をすると、落ち着く時間を作れる。
- 入試当日は、休憩で次の科目に向けて頭と心の切り替えをする。
- マークシートや記入など、落ち着いてしっかり書き込む。

## 学年の先生のつぶやき ~今週は長谷川先生より~

都立一次・分割後期の学力検査が近づき、まさに「最後の追い込み」という人も多いと思いますが、最後は「これまで身に付けた力をどれだけ発揮できるか」に注力しましょう。

授業でも話をしていますが、社会の学力検査では「基礎的・基本的な知識・技能をつかって、いかに資料を活用し、考察できるか」が問われています。直前のこの時期は「① 基礎的な知識の確認」「② 資料活用問題の「解き方」の確認」をしましょう。

そして、直前の時期は何といっても、睡眠が大事です。世界的な睡眠学者でノーベル賞候補とも言われる柳沢正史さんは「中学生に必要な睡眠時間は約8時間30分」「睡眠不足はパフォーマンスを下げる」「1日6時間睡眠を10日程度続けると「完徹（完全な徹夜 \*泥酔状態と同じ）」の状態になる」とおっしゃっています。みなさんの今の睡眠時間はどうですか？柳沢正史さんは「寝だめはできない。睡眠負債を返しているだけ。」とも言っています。では、今日から学力検査当日まで、どのように時間を使ったらいいでしょうか。以下は私の提案です。

- ① 今日は早く寝て、翌日の朝は寝ただけ寝る。「睡眠負債」をまず返そう。
- ② 日中はしっかり活動（勉強）する！  
（疲れていないと、夜眠くならない）。  
\*昼寝は15~20分程度までならOK！それ以上は逆効果。  
\*14時以降の昼寝は、夜眠くなくなるのでダメ！
- ③ 夕方以降はコーヒーやエナジードリンクは飲まない。  
（カフェインは睡眠の質を下げる）
- ④ 学力検査当日の朝に起きる時間を想定し、8時間半程度の睡眠時間がとれる時間に就寝する。



YouTube 動画

「夜明け前の PLAYERS 柳沢正史 「睡眠」とは何なのか」

しっかり寝て、当日にベストパフォーマンスが出せるようにしよう！

### <来週の予定>

日	曜	給食	1	2	3	4	5	6	学校行事等
19	月	○	道	○	○	○	○	○	全校朝礼
20	火	○	○	○	○	○	○	○	
21	水	×	○	○	○	○	—	—	
22	木	○	○	○	○	○	○	授業	
23	金								天皇誕生日
24	土								

2/19 (火) 全校朝礼 体育館で行う予定です。

①道徳 「その子の世界、私の世界」

世界の子供たちを取り巻く現実について考え、国際的視野にたつて問題を理解します。

15:45~17:45 ひばりルーム（美術室にて）…21日以外の22日まで開室

2/20 (火) 都立第一次募集・分割前期入試の前日指導（帰り学活などで）…冊子を持ってきてください。

2/21 (水) 都立第一次募集・分割前期 学力検査…気を付けて行ってきてください。

入試がない人…午前授業（給食なし）

「笑顔と学びの体験プロジェクト（ライオンキング）」の参加確認表は21日（水）までにご提出ください。