

Polaris

令和4年度 進路だより
令和4年 6月23日 発行
No. 8 文責 進路担当

テストや入試本番で力を発揮するために

先日、中間テストの話をしたと思ったら、もう1学期期末テストの1週間前になりました。前回の中間テストと今回の期末テストを1つの判断材料として各教科で成績をつけます。そして、夏休みからは私立高校を中心に個別相談会が始まります。この個別相談会では、1学期の成績を持って、あとどれくらい頑張れば、合格の目安に届くかを高校の先生が伝えてくれる機会です。教職員向けの学校説明会では、3年生の通知表の数字を重視する学校が多いこともわかりました。

自分の進路決定にも大きくかかわってくる期末テストが近づき、ここに向けて、皆さんは今一生懸命努力していることと思います。そして今日から部活動も休みになったことから勉強のラストスパートをかける人も多いと思います。ただ、無理をしている人はいませんか。**万全の状態**で試験本番に臨むためにも、テスト勉強の時から以下のことに気をつけよう。

①生活習慣を崩さないようにしよう。

テストが近づくと、睡眠時間を削り、特に休みの日は昼くらいまで寝てしまう人もいます。こうなると、勉強はできますが、体のリズムが崩れてしまい、テストを眠気がある状態で受けることになり、本来の力を発揮することができません。勉強したい気持ちはわかりますが、力を出すためにも、規則正しい生活を心がけよう。そして、朝ご飯は必ず食べてください。

②勉強と休みのバランスを考えよう。

「テスト前は勉強だけやらないと・・・」と考える人がいます。確かに間違っていないです。ただ、勉強をあまり得意ではないと思っている人も当然いると思います。そうした人が休みなしに勉強を続けるのは難しいです。したがって、自分の好きなことをする時間を入れると、集中力が回復します。ただし、やってはいけないことがあります。それは、好きなことをする時間に終わりを決めないことと、勉強時間より好きなことをする時間の方が長くなってしまうことです。好きなことをしているときは時間を忘れがちなので、しっかりと時間を決めましょう。例えば、2時間サイクルで1時間半は勉強して30分休憩するといった感じです。方法の1つとして試してみてください。

③集中力を伸ばそう

勉強中どうしても自分の好きなことを考えたり、勉強が終わった後のことを考えたりしてしまいがちです。しかし、この状態は残念ながら集中しているとは言えません。テスト本番を考えると、1教科あたり50分間は集中力を続けられるようにしなければなりません。そのためにも、勉強から集中できた時間を伸ばす練習をしていきましょう。もし、家だと集中できないという人がいたら、図書館や公民館などに行き、環境を変えることや、机や目につく場所に自分の好きなものや興味のあるものを置かないようにするなど、対策をとっていきましょう。

これから、部活動を引退し、勉強に集中する夏休みが訪れようとしています。その練習と思って、勉強を継続できるような対策をとっていきましょう。

学校説明会の案内が来ました。

学校名	内容	日程	申し込み方法
県立川越初雁 高等学校	部活動体験	8/1～8/5	Web または 電話(049-244-2171)での 申し込み
	学校説明会	7/26. 10/1. 11/5. 12/2. 12/17. 1/14. 1/28.	
県立朝霞高等学校	学校説明会	8/20(会場は朝霞市民会館)	Web で申し込み
	学校見学会	10/8. 12/17. 1/14.	
	部活動体験	8/4. 8/26.	
	けやき祭 (文化祭)	9/10	
	個別相談会	1/28	
県立大宮光陵 高等学校	普通科 学校説明会	8/6. 9/24. 11/19. 1/14.	Web で申し込み
	美術科 学校説明会	10/22. 11/19.	
	美術科 体験入学	6/25. 8/8. 8/9. ※デッサン用鉛筆持参	
	音楽科 学校説明会	7/9. 9/24. 10/22. 11/26. 1/14.	
	書道科 学校説明会	7/9. 9/24. 10/22. 11/19. 1/14.	
秀明栄光高等学校	部活動 体験会	7/16. 8/25.	Web で申し込み
	学校説明会	10/12. 10/18. 10/26. 11/2. 11/9. 11/16. 11/22	
	個別相談会	10/9. 10/16. 10/23. 10/30. 11/13. 11/20. 11/27. 12/3. 12/11. 12/18	
県立日高高等学校	学校説明会	10/29. 11/26. 12/17. 1/14.	Web または 電話(049-989-7920) で申し込み

この他に「白梅学園高等学校」、「小山工業高等専門学校」、「岩倉高等学校」、「AIE 国際高等学校」、「ルネサンス高等学校」、「グルノーブル美容専門学校」、「日本芸術高等学校」、「星槎国際湘南高等学校」、から説明会の案内が届いています。興味のある人は進路担当まで問い合わせください。

また、先日配布した「令和4年度 北部地区県立高校進学フェア」の資料の中で、印刷の関係上読みにくいところがありました。内容を伝えるので、参加する生徒は進路担当までお知らせください。