

# 百花繚乱



## 頭の中で入試の日をリハーサルしておこう

いよいよ明後日に県内入試が迫ってきました。ドキドキしている人も多いかと思います。さて、今できることは何でしょう。

私は、部活の大きな試合の前には、試合のスケジュールに合わせた時間で生活することを生徒に話してきました。集合は何時、アップは何時から始めて、第一試合から決勝を見通し、決勝で最大の力を発揮するにはどんな気持ちで、何をしたらいいかを考えるように言ってきました。全国大会のような行ったことのない土地での大舞台でも、力の出し方を想定して生活するのは同じです。

このことは入試にも当てはまります。当日1時間目の第1問目から力をフルに発揮するには何時に起きて、何を食べて、どんな心持ちでいけばいいのだろう。5時間目、いいえ、帰り着くまで集中を切らさないためにはどうしたらいいだろう。勉強をするのも大事ですが、そういった頭の中でのリハーサルを2、3回済ませておくと、自分の行動が想定内になるので緊張を軽減することができます。人はほどよく緊張しているときに一番力を出しやすくなると思います。よいリハーサルをしてみてください。



入試の持ち物の中に「筆記用具」があります。普段授業で使っているシャーペンを持っていくのでよいと思いますが(ただし、無地)鉛筆も持っていきましょう。シャーペンの芯が出ないときって焦りますよね。鉛筆にそんなことは起こりません。使い慣れていない人今日・明日の勉強で一度使ってみてください。手になじむ状態を作っておくことが大切です。芯の減り具合も確認しておきましょう。

明日、入試の前日は早起きをして、明日の夜、寝付けるように心がけましょう。朝早く起きれば、夜は寝られるものです。



## 入試の準備をしよう

### 2月の予定

- 2日(水) 県内私学入試事前指導
- 3日(木) 県内私学入試  
受験しない生徒は休み
- 4日(金) 一部県内私学入試
- 8日(火) 県立推薦特色入試  
受検しない生徒は休み  
県内私学合否発表  
県内私学受験者は  
午後登校(時間指定)
- 10日(木)~県外私学入試  
この日まで3年は  
給食後下校
- 16日(水) 県立推特合否発表  
3年は2校時~
- 17日(木) 評議専門委員会
- 22日(火)~24日(木)  
県立一般出願
- 24日(木) 学年末テスト体英国学  
25日(金) 学年末テスト数社理学