



# 羅針盤

2016年度 第7号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部

2017（平成29）年1月11日発行

**センター試験が目前に迫りました。進路図書部から受験生に送るエールです。**

## 【最後まで諦めない！】

何にでも始まりがあり、そして必ず終わりが来ます。豊多摩での3年間の高校生活もいよいよ最終盤です。単純に計算すると3年間は365日×3年で1095日。「石の上にも3年」等の諺でもでてくるように、3年という期間は我々にとって重要な一括りになっています。

この春には、豊多摩での約千日の一日一日の積み上げの成果が否応なしに結果となって現れます。皆さんの3年間の努力の結果(入試結果)が出る日も、あともう少し。どうか最後まであきらめずに自己との戦いに挑んでください。己の敵は己のみ。自己を制する者のみが人生を制します。当然、受験も同じです。弱気になりそうな自分を上手に騙しながら、最後まで強気の姿勢を崩さずに最終調整をしてください。緊張の中にも適度なリラックスを常に心がけることが大切です。ファイト！ファイト！

## 【気持ちのコントロールと体調の管理を！】

いよいよ受験シーズンの到来です。この時期に大切なことは、気持ちのコントロールと体調の管理です。不安や焦りをやり過ごす自分なりの方法を見つけましょう。私は深呼吸をして気持ちを落ち着かせることにしています。ゆっくり（6～8秒）口から息を吐いて短く（3～4秒）鼻から吸う。これを2～3度繰り返すのです。試してみてください。また、体調を崩しては受験勉強に没頭できませんし、試験当日なら実力が発揮できません。食事と睡眠はきちんととりましょう。「現役は試験当日まで伸びる！」というのは本当です。皆さん、精一杯頑張ってください！

## 【人は、なりたいと思うように成っていく】

人生には誰もが好き嫌いにかかわらず何度かは通過しなきゃならない試練がある。多少の運・不運はつきものだが、一番大事なことは結果がどうであれ全力で踏ん張りきる、やりきる精神である。その精神を持ち続けて、人はなりたいと思うように成っていくのだと思う。自分の人生は自分にしか決められない。一回の勝負で決まるものでもない。何度でもやり直しやチャレンジできるが、この一回にすべてをぶつける覚悟で臨んでほしい。 Good Luck !!

## 【気後れせず、自信を持って！】

私にも経験のあることですが、入試の会場に行って他の受験生の顔を見ると、なんだかとても優秀な人のように見えてしまうことがあります。態度も堂々として、落ち着き払っているようにも見えます。けれども、本当は皆同じ受験生なのです。自信を持ってください。今まで積み重ねてきた努力は、揺らぐことのない実力を養ってくれています。緊張しても当たり前です。不安な気持ちになることもあるでしょう。そんな時は、深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。あなたも優秀な受験生に見えていますよ。自分の実力を遺憾なく発揮すること。それで十分なのです。平常心で臨みましょう。

## 【自身をコントロールしよう！】

いよいよラストパートの時期、焦りや不安にとらわれて落ち着かない日々を過ごしている人もかなりいることと思う。焦りや不安から気が散って集中できなくなることも多く、これではあえて自分を不安にさせるシチュエーションをつくりだしているようなもの。一番の対策は、「不安になるのは当たり前」という考えに発想転換することだ。

ならばどうする…いつも通りでいこう！！考えてみてほしい、これまで何ヶ月も受験勉強を積み重ねてきたわけだから、実は自分で思っている以上にできることのストックはあるはず。このことを忘れないでほしい。こうした見極めをして、精神的な負荷をあまり感じないようにコントロールすることは、自信喪失を防ぐためにも大事な自己管理能力なんだよ。

いつも通りが一番！！ がんばって！！

## 【何で落ちたのか分からない…！ いや、それは僅か「30秒」で解決するかも？】

例年、「いつもの成績からすれば、落ちることが考えられない」ランキングの学校に落とされる先輩方が幾人かずつ出る。もちろん体調不良だとか、急な出題傾向の変化など、納得できる理由が付く場合もある。しかし、その多くは先輩自身も学校側も首をひねってしまうものだ。

先月、69期生が外部受験してきた模擬試験が帰ってきた。そうしたら驚愕の事実が判明した。受験した学友の何と「11%もの答案にマークミス」があったのだ！ その模試は記述式であったからマーク部分は受験番号や氏名だけであったろう。トヨタマ内で緊張感もなしにダレている環境ならばいざ知らず、大学など外部会場での試験で緊張度は高かった筈。ちなみに同時期、本校内で実施された71期生によるマーク式定期考査におけるミスの比率は3%台。これだって多い。

番号をミスすると、下手をすれば他人に迷惑をかけることになる。先述の「11%」は昔話でも笑い話でもない。69期生の現在の全く偽らざる数値だ。もう言いたいことは分かったろう。「僅か30秒のマーク見直し」が諸君を救うことになるかもしれない。

## 【キットカットはなぜ「受験のお守り」なのか？】

九州の方言で「きっと勝つよ」と言うのと「きっと勝つとお」となり「キットカット」と聞こえるから、という説が有名です。それだけでなく、チョコレートに含まれるテオブロミンには集中力や記憶力、思考力をアップさせる効果もあるとか。それにチョコレートの甘い香りにはリラックス効果があります。そして何より、脳の活動にはブドウ糖が欠かせません。糖質をたっぷり含むチョコレートはまさにうってつけ。学力試験にバッチリですね！ キットカットでなくても、試験の合間の補給に、小さなチョコレート菓子はオススメです。とはいえ、会場では飲食禁止のところもありますから、そこはご確認下さい。

## 【お手軽ストレス解消法】

入試前、焦ったりつらかったり気持ちに負荷がたくさんかかったりしたときに試してみてください。うまく自分をコントロールして最後まであきらめるな。

- ・自分の歩幅をいつもより15cmくらい長くするつもりで大股歩きをする。よりカロリーを消費するので、運動不足解消とストレス解消の一挙両得が狙える。
- ・風呂で好きな歌を大声で歌う。好きな歌を歌うと気分が上がる。
- ・口角を上げ、笑い顔をわざと作る。口角を上げると脳が「笑っている」と誤解し（意外に脳はだまされやすい）幸せホルモン「セロトニン」が出て、リラックスでき免疫力が上がる。
- ・「こんなにできない」ではなく「今日はこれだけできた」と考え、たまには自分にご褒美を。