



羅針盤

2017年度 第16号
都立豊多摩高等学校
進路図書部

2018（平成30）年1月10日発行

いよいよセンター試験ですね。進路図書部のメンバーも応援しています。

【結果を考えすぎるな】

想像してみてください。今は試験が終わった日の夜です。『絶対に失敗できない！』と過剰に思い過ぎた結果、大失敗してしまいました。答案を前にあなたは上がりになり、目の前が真っ白に。ペンを持つ手がふるえ、動悸が激しくなり、問題文がさっぱり頭に入っていない。前日もよく眠れず寝坊して、朝ご飯を食べられなかったことも原因の一つ。なんであんなに焦ってしまったのだろう…どうして上手く調整できなかったのか…。悔し涙が止まらないあなた。そこで神様が言ってくれました。『あんまり可哀想だから、一度だけ3日前に時間を戻してあげよう。』そして、今日。試験当日のシミュレーションはできていますね。全ての失敗は修正できます。もう一度、挑戦するチャンスがもられたのです。「今」だけに集中し、無心で挑んでおいで！

【当日の時間配分をあらかじめ検討して臨みましょう】

試験の時間は、60分とか80分とか決まっています。過去問を数年間よく見ると、出題傾向や問題量がわかってきます。そしたら、自分自身が受験するとき、与えられた試験時間をどう使うか、あらかじめ想定しておきましょう。当日、問題冊子を開いて問題数や出題の形式を確認、見直し時間を◎分と考えて、各問題（大問）に何分費やすか？ 作戦を即決しましょう。あとはマイペースで解きまくるのみです。できる問題を確実に答える。手間がかかる問はやめるのか？、他の問を解いて得点を稼ぎ残り時間次第で解くようにするか？、その判断基準も想定しておく、試験中にあわなくていいでしょう。これまでの勉強の苦勞を、当日の自信に結び付けましょう。

【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。先日、70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。**「名前も番号もマークされていない答案」**があったのだ！進路としては誰に返却して良いのか困ってしまった。豊多摩校内で緊張感もない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感があった筈。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。入試なら当然無効だし、個人申込の模試だったら受験料も無駄になる。だが周囲の学友もこのことを笑えないはずだ。1年生時のマークシート定期考査のマークミス率は70期が6%、71期が5%、72期が5%台。5回連続でミスした学友すら存在する。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。

【さいごのさいごまであきらめず、渾身の力を振り絞ろう】

さて、本番である。不安で胃が口から飛び出しそうだななんていう人もいるかも知れない。ひるむなかれ！さいごのさいごまであきらめなかれ！たった一人で自分と向き合う高校生活、最後にして最高のときである。渾身の力をふりしぼったあと、まわりの景色もきっと違ったものになる。

【いつもどおりの自分でいればいい】

肩に力が入っていませんか。気が付くと呼吸が浅くなっていませんか。無意識に不安材料をいくつも数え上げてはいませんか。大きく、ゆったりと深呼吸をしてみましょう。ネガティブな思いが消えて、身心が驚くほどほぐれてきます。次に、今まで自分がやってきたことを思い出してください。そして思考回路をプラスに切り替えましょう。いつもどおりの自分でいればいいのです。自信過剰はよくありませんが、取り越し苦労をする必要もないのです。そうすれば、今、目の前にあるものに集中することができます。他の受験生のことなんか気にせず、のびのびと実力を発揮してください。

【まだ勉強をやりきった感がないのに…】

センター間近。やらなきゃいけないことはまだまだたくさんある、問題演習もしなくちゃならない、どうしよう……。この時期必ず受験生が陥る不安である。でもよく考えて欲しい。試験範囲がある考査ならともかく、そもそも受験勉強を「やりきる」ってことは不可能だ。そんな時、やらなかった、これからやろうとしていた見えない範囲に戦くより、やってきた時間を「見える化」してみよう。「見える化」とは、今まで解いてきた問題集、ノートなどを目の前に積み上げてみることだ。手ズレで汚くなった教科書や参考書——どこの頁に何が書いてあるか、あなたはイメージできるのでは？ もしこれから何をやればわからない、というのならそれはただ一つ、積み上げた問題集、ノート（模試の「振り返りノート」を作っている人も多いですね。）の中の、まだ確かでない知識を確実にすることだ。不確かだった項目の付箋が取れていったら（これも「見える化」）、それが自信につながっていく。きっと試験会場でのお守りになるはずだ。お試しあれ。

【センター試験会場はどこ？】

知り合いの大学職員によると、その受験生は東大駒場キャンパスでセンター試験を受ける予定だったそうです。なのになぜか、本郷キャンパスに来てしまった。慌てて駒場への行き方を教えたが、間に合ったかどうか……。なんてことにならないように、自分がどの大学でセンター試験を受けるのか、しっかり確認しましょう。なんなら初詣や年始回りのついでに、センター会場校を下見するのもいいかもしれません。駅からの道、最寄りのコンビニ（朝は混むでしょうが）、自販機の有無などをしっかり把握しておけば、落ち着いて試験当日を迎えられるでしょう。備えあれば憂いなし。充分に実力を発揮できますように。

【大学受験の思い出と教訓】

思い起こせば大学受験はかれこれ40年前。それでもいくつか覚えていることがあります。古典の試験で枕草子が出題され、それが直前に学校の演習で読んだものだったこと。別の大学では源氏物語が出て、現代語訳で全部読んでおいたのが役に立ったこと。ポットに詰めたコーヒーを昼食に飲んだら、午後の試験中にトイレに行きたくなりパニックになったこと。世界史で「しじつがん」という漢字「資治通鑑」がどうしても書けなくて、「絶対に落ちた」と思ったこと・・・

勉強してあれば知っている問題が出るのが時々あります。試験当日にはカフェインなしの飲み物を飲みましょう。平常心を保っていつもの実力が出せれば、大丈夫。心配いりません。また、自分の手ごたえと合否は必ずしも結びつきません。悲観しないように。健闘を祈ります。

【人は、なりたい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 !!