

進路だより

令和2年2月7日(金)発行

今後の入試に関わる動きについて

2月に入り、私立入試が迫ってきました。一生懸命、受験勉強に励むあまり、夜更かしをして睡眠不足になる人も見られています。睡眠不足は受験生にとって、非常に望ましくないものです(詳しくは裏面参照)。十分な睡眠時間を確保するよう心掛けましょう。

私立高校の受験票は、13日(木)に配付します。下見や当日の時間、場所等は、各高校の募集要項にも記載されています。改めてご確認ください。私立入試の期間は受験のある人もない人も、普段と違う時間で動きます。自分のスケジュールをよく確認してください。



私立高校のおもな入試日程		～ どの日も給食はあります	19日(水)の私立A②は該当生徒がいません	
日付	おもな予定	中学校での動き	下見生徒 出発バス	残った生徒 下校バス
17日 (月)	私立A 下見	2時間目まで 授業 3時間目 集会「入試に向けての確認」 ※入試のない生徒は4時間目が授業	麻生 13:05 (優先) 栄町 13:08 (路線)	麻生 13:49 (路線) 栄町 13:45 (路線)
18日 (火)	私立A ①	A日程を受験しない生徒は登校 4時間授業		麻生 14:10 (路線) 栄町 14:08 (路線)
20日 (木)	私立B 下見	3時間目まで 授業 ※入試の無い生徒は4時間目授業	麻生 13:05 (優先) 栄町 13:08 (路線)	麻生 13:49 (路線) 栄町 13:45 (路線)
21日 (金)	私立B ①	B日程を受験しない生徒は登校 4時間授業		麻生 14:10 (路線) 栄町 14:08 (路線)
22日 (土)	私立B ②	土曜日なので登校なし。受験生徒は自宅から直接受験会場へ向かいます。		

○私立高校の下見について

「下見」とは何でしょうか。事前に試験会場をチェックできるのが下見です。しかし、会場のチェックだけでは、下見という時間を有効に活用したとは言えません。万全な態勢で臨めるように、当日の自分の動きや朝の状況、自分の緊張感の確認をするなどして、下見の時間を過ごすことが大切です。また、下見は一人で行くのがよいと思います。自分の受験です。人の力に頼るのではなく、事を成し遂げる経験も大切です。下見のポイントについては、改めて17日の学年集会でお伝えしたいと思います。

高校入試で面接試験がある生徒へ

私立入試でも公立入試でも、高校によっては面接による試験があります。以前、面接の手引きは全員に配付していますが、準備は進んでいますか。面接の試験がある人は、自分から先生方に声をかけて、練習してもらおうようにしましょう。学活などで、面接練習をする時間はありませんので、すすんでお願いに行けるとよいですね。なお、集団面接の人には、どこかで1度集まってもらって練習を行います。個別形式での練習も数多く行うとよいでしょう。



【参考に、、、睡眠を十分にとることは、受験生になぜ大切か】

勉強を頑張りたい人にとって、睡眠は不可欠なのです！



○レム睡眠とノンレム睡眠

一度は聞いたことがあるでしょうか。

レム睡眠は「体は休んでいるが脳は覚醒している状態」
ノンレム睡眠は「体も脳も休んでいる状態」

人間が物事を記憶するときは、日中に受けた刺激や情報を、レム睡眠で脳内に取り入れ、ノンレム睡眠のときに定着させるという働きをしているそうです。十分な睡眠をとっていないと、このサイクルがうまく機能せず、せっかく一生懸命勉強した内容も、すぐに忘れてしまうそうです。よく、一夜漬けでなんとかかなったと言う人がいますが、その記憶は受験の頃には抜けてしまっているのです、**受験当日、力を発揮できないこと**になってしまうのです(もちろん、受験前日に一夜漬けをすると眠くて試験どころではないでしょう)。

○体内時計の調節

人間には、概日リズム(サーカディアンリズム)を形成するための 24 時間周期のリズム信号を発振する機構が存在します。脳内の視床下部の視交叉上核に存在するそうです(難しいですね、、、)。人間の力はすごいもので、体内時計のタイミングを、外界の明暗の周期に一致させるシステムがあるそうです。

- ・ 朝の強い光は体内時計を早める方向に
- ・ 夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。

東京大学、深田吉孝教授(生物科学)のチームが 2016 年に発表した資料によると、夜行性のマウスに積み木の形を覚えさせる実験では、活動を始める夜の時間帯に覚えた積み木の形は 24 時間たっても記憶している割合が最も高かった。マウスは夜行性なのに対し、**人間は昼行性**。研究チームは、「人間にもマウスと同じ体内時計があり、同じ仕組みが働いていると考えられます。活動を開始する時間帯(朝)に学習すれば、より効率よく効果をあげることが期待できます」とコメントしています。**夜更かしよりも早朝学習**がよろしいようです。

○最後はふんばりがきくかどうか、、、

公立高校の入試まで、あとひと月ほどです。確かに今は頑張り時なのかもしれませんが、このペースをあとひと月、保てるでしょうか。みなさんが力を出し切りたいのはいつでしょうか。焦る気持ちもわかりますが、受験の日と同じようなペースで生活し、受験当日が、「特別な一日」にならない方が、身体にとっても、心にとってもよいのだと思います。改めて自分の生活ペースを見つめなおし、十分な睡眠をとって、受験に向かってほしいと思います。