

2月に受験生に伝えたいこと

笹原 千有希（山辺中出身）

●私立受験の結果から自分の弱点を見つける。

私立受験を2月の上旬で終わると思います。テストを見返して、ここはできた、ここはまだ自信がない、と自己分析をしてみてください。そうすると、公立受験まで自分が重点的に復習をすべきところが見えてきます。3月10日までに、全ての教科を総復習するのではなく、見つけた弱点を中心に、受験当日に自分の努力を自信に変えられるように頑張ってください。

●起床時間を受験当日の試験開始時刻の3時間前になるよう早める。

頭がよく働くようになるのは、起床時間から3時間後だ、と私が受験生の時に聞いたことがあります。実際に最後の実力テストの1週間前から試してみたら、いつものテストより、頭が冴えている感じがして、事実、点数もよかったです。しかし、だからと言って睡眠時間を削っては意味がありません。毎日6時間の睡眠時間を確保したうえで実践してみてください。

●気分転換の仕方

ずっと勉強しているのも疲れるので、適度な気分転換をしてみるといいと思います。

私が実際やっていた（今でもやってます）方法は、15分の昼寝と運動です。

15分の昼寝は脳がスッキリして勉強への意欲もわいてきます。長い時間の昼寝は、脳が本当に休んでしまうので注意が必要だと思います。

運動は、なるべく有酸素運動で、受験期の運動不足も解消できますし、体の血の巡りがよくなり、勉強が頭に入りやすくなります。

私が受験期にやっていたことが、皆さんの参考になったら幸いです。
最後まで積み重ねてきた努力と頑張ってきた自分自身を信じて、諦めずに頑張ってください。