

※保護者の方もお読みください！

ー今は粘り時、伸びるのはこれからー

○11月です。皆さん頑張っていますね。さて、筋肉の話です。今日筋トレをした筋肉はいつたいつ自分のものになると思いますか。次の日、一週間後、筋力自体は短期間であるようですね。でも、筋肉が大きくなるのは三ヶ月後といわれています。実は勉強も同じです。小テストや定期テストなら、成果は、短期的にはすぐに出ます。でも、実力となると、成果（模試の結果など）があらわれるには長期間かかります。夏に頑張ったものが、あらわれるのは、まだまだ先です。

（浪人生は今がピークです。ここからののびは残念ながら微々たるものです。）でも君たちが伸びるのはこれからです。本番の入試の日まで伸びていきます。今は耐えどころ。焦る気持ちをコントロールすること。自分を信じるのが大事です。

○偏差値、判定って

ところで偏差値って母集団で変わることを知っていますか。同じ集団でなら、客観的比較も出来ますが、集団が変われば数字もかわります。判定はその大学を志望する人とその人の偏差値で決まります。現在の模試の結果はピークの浪人生と合算のものです。現在の段階でD判定、E判定が出たからといって気にする必要はありません。着実にできることを増やしていくことが大事です。いたずらに情報に振り回されないことが大事です。模試の結果で大事なことは何が自分に足りないか。これから自分のすべきことは何かを見極めることです。頑張りましょう。

○健康に気をつけて

朝夕寒くなりました。一日の温度差がある時期は風邪を引きやすい時です。前回の学年通信でもありましたが、睡眠・栄養・生活のリズムを大事にしましょう。特に朝は早めに起きて、夜は早めに寝ましょう。遅刻をしないこと、病気でもないのに休まないことも大事です。学校に来ることでリズムが出来ますし、ほかの生徒や先生と話すことで気持ちも落ち着きます。

☆「試験で実力を発揮するには」⇒ミスを少なくする（新しい問題集を数冊やるのに匹敵）

- ・試験で実力以上の結果が出たと感じるときは、普段の余計なミスにより失点していたところが、そのときはそのミスが少なかったということです。

ミスを少なくするには

- 問題文を読む時間をいつもより多くかける。問題文の読み間違いというミスはとにかく致命的です。じっくり読むことで、その後の解答作業がスムーズになります。
- 一般的に見直しは、すべての問題を解き終えた後に時間が余ったら行うが、1問解くごとにその場でザッと見直しを行うのは結構効果がある。「この問題は大丈夫」と自信を持って解き進められるので、その後の問題を解く時の安心感が違う。

☆「逆転合格する王道」⇒時間対効果が高い科目を定める

- ・勉強の時間対効果が高い教科・科目に多くの勉強時間を割り当てる。
- ・テンションとモチベーションを維持する。テンションは短期的なやる気（例：一定量の勉強をした後に自分にちょっとしたご褒美を与える）、モチベーションは長期的なやる気（例：大学生になったイメージやその先、社会人になったイメージ）を引き出す。

☆「覚悟をし、そして心を構える」⇒生活のすべてを受験に充てる

- ・携帯電話を封印するべし。携帯の機能に入試成績向上に役立つものはない。
- ・友達からのLINEやメールなどは、自分が集中して勉強しているときでも容赦なく割り込んでくる。本来友達とは、プラスの効果を及ぼし合える関係であるものだが・・・
- ・従来型の紙でできた教材をやる。紙以外の媒体でできた教材で信頼できるものはない。

今さらですが。確認の上に確認をしましょう。

ー直前にこんなことをやっている時間はありませんー

- ・第1希望の大学にはあなたのやりたいことが本当にありますか。
- ・第2希望や第3希望としている大学に合格して、第1希望の大学に合格しなかったら本当に入学するというイメージを持っていますか。
- ・最近、誤って志望大学を下方修正しませんでしたか？それで学力が伸びるのですか？
- ・大学の受験費用や入学金、授業料、地方の場合は住居費など経済的な計画について保護者の方と確認しましたか。
- ・受験（出願）を想定している大学の募集要項・願書は既に手元にありますか？
 - *試験科目を確認しましたか。
 - *受験計画（日程）はしっかりと紙に書きましたか？
 - *出願開始日、出願締め切り日、試験日、発表日、合格後の手続き締切日など確認できていますか。それって、本当に紙の募集要項で確認しましたか？
- ・その大学の所在地や試験会場を確認しましたか？
- ・試験会場に行くシミュレーションをしましたか？ 遠隔地の場合は列車や飛行機のチケットの予約や宿泊するホテルの予約が必要になります。

10月～12月の学校行事など

11/10(月) 3年マーク模試
12/3(水)～12/9(火) 12月考査
12/9(火) 3年生激励会
12/10(水)～特別授業

※一部を2012年の蛍雪時代から転用しました。