

三学年だより

No, 16

令和8年 2月 2日
太宰府市立太宰府西中学校
文責 江崎 彰泰

特色化選抜、推薦、私立前期入試

～ 焦らない 慌てない 自分を信じて力を出し切る！！ ～

パラマ入試、私立専願入試が終わりました。合格した皆さん、おめでとうございます。卒業までの残りの学校生活は、4月からの高校生活に向けて自分を成長させるために過ごしましょう。そして、まだ受験を控えている友達やクラスの仲間のサポートをお願いします。

さて、明日は特色化選抜・推薦入試、そして、私立前期入試まであと10日となりました。緊張と不安が膨らんできたのではないのでしょうか。そして、焦ってあれもこれもやろうとする人が時々いますが、今から焦ってしまうのはむしろ逆効果。直前にみなさんがすべき3つのことを紹介します。

1. 水分を取るべし（体調管理が第一）

何をおいても、まずは体調管理が大切です。基本は、「手洗い」です。特に学校や塾など、外出先から帰宅したときには、絶対に心がけましょう。また、のどや鼻などの粘膜が乾燥するのも体には良くありません。「ぬれタオルを部屋にかけておく」「洗面器のような表面の大きい器に水を張っておく」などで応急処置はできます。そして、意外に見落とされているのが、「まめに水分を取る」ことです。水分補給をすることで、のどの粘膜などを潤すことにつながります。できれば、温かい緑茶を飲むのが良いでしょう。しょうが湯なども体が温まって良いです。



2. 早寝早起きをすべし（受験生が夜更かしして良いことは1つもない）

次に、早寝早起きの習慣です。睡眠不足は、体の免疫力を低下させるだけでなく、実は、記憶力も低下させます。入試直前だからといって、夜遅くまで勉強するのはむしろ逆効果なのです。特に寝る時間が12時過ぎという人は、すぐにでも「早寝早起き」の習慣に改めるべきです。受験生が「遅寝遅起き」して良いことは1つもありません。

早寝早起きのコツは、意外かも知れませんが「早起き→早寝」の順です。

3. 過去問を解くべし

まずは得意な教科・分野を中心に勉強するのがオススメです。入試直前に、苦手なことばかりをやって「やっぱり自分はできないんだ」と自信を喪失してしまっただけでは元も子もありません。むしろ、得意なことをどんどんやって自信をつけてから、それ以外のことをやった方がうまくいきやすいのです。

そして、入試直前は必ず過去問を解きましょう。例えば数学は、過去問を見ても大問の1番の問題は、すべての高校が計算問題です。毎年似た問題が出題される傾向にあります。さらに、過去問を解くことで「これは復習しておいた方がよいな」といった分野や単元を見つけることができます。例えば、社会科を解いて、地理の分野の得点が低いと思ったら、地理の分野を復習する。国語を解いて、この高校は漢字や四字熟語の出題頻度が高いなと思ったら、漢字や四字熟語の勉強を中心に行う、といった具合に…。入試直前だからといって、あれもこれも欲張らず、できることからコツコツとやっていきましょう。それが、合格への近道です。



【入試前日の勉強のポイント】

1. 何もやらないのはよくない

入試前日にたくさん勉強し過ぎるのはよくないです。しかし、まったくやらないのもよくないです。何もやらないと不安になってしまったり、今まで積み上げてきた集中力が途切れてしまったりするからです。目安としては1、2時間の勉強がお勧めです。

2. 全教科を満遍なくやろう

前日は、例え10分でもいいので、すべての教科を一通り勉強した方がいいです。少しやっておくだけで、今まで勉強した記憶がよみがえるからです。広く満遍なく復習するという意識を持ちましょう。

【本番で失敗しないためのポイント】

1. 受験にトラブルはつきもの

「体調不良」「受験票がない」「天候不良や公共交通機関の乱れて遅刻しそう」など、本番当日に不測の事態に陥ることがあります。こんなことがあっても、むしろ「受験にトラブルはつきもの」というくらいの心構えが大切です。

ただし、前日の準備は万全に！！

2. 自分がわからない問題は他の子もわからない

入試は100点満点をとる必要はありません。わからない問題が出て当然。そんなときは「自分がわからない問題は他の子もわからない」という心のゆとりが大切です。

もしわからない問題が出た場合は、飛ばして先に解けそうな問題を解きましょう。

3. 早起きは三文の得

入試は、朝早くから行われることが多く、実力を発揮するためには、早寝早起きが最も重要です。遅くとも本番の数日前からは早起きをする習慣が大切です。

4. 焦ったら負け

問題を解く時間が足りなかったり、苦手な分野が出題されたり、出題傾向が変わったりすると、それだけで焦ってしまうもの。そうならないために、本番で実力を発揮するのに大切なのがメンタルトレーニングです。これまで頑張ってきたという自信と、これだけは気をつけようという本番に臨むときの心構えです。日頃、常に受験を意識した時間設定や環境設定を行うことで、ミスは最小限に防げるでしょう。

5. 緊張するから集中できる

適度な緊張は点数アップにつながります。しかし、過度の緊張は実力を発揮できなくなってしまいます。一番大事なことは自分を信じることです。緊張してしまう理由の1つに、「合格できるだろうか」という不安な気持ちがあります。不安になったからといって、出題される問題が変わるわけではありません。問題が変わらないのであれば、自信をもって受験した方が結果は良くなります。

保護者のみなさまへ

私立入試が始まりました。受験前は、どんな子でも必ず不安になります。こんな時こそ子どもの気持ちを励ましてあげてください。もしお子さんが不安そうな顔をしていたら、「何か不安なことでもある？」という感じで気持ちを聞いてあげてください。そして、何よりも体調管理とバランスのよい食事をよろしくお願ひします。