

わかるは楽しい 富士塾通信 三月号

✽入試に向けての心得✽

来たる三月三日・四日は、沖縄県立高校の入試日です。
受験生にとって、緊張と不安で胸がいっぱいの日々だと思
いますが、まずは体調管理を一番に行ってください。
そして、試験の行われている時間帯に脳の活動がピークに
なるように、次の事を心がけましょう。

(1) 試験開始の 3 時間前には起床しましょう。

※脳は、起床してから、およそ 3 時間後に活発に働き始めます。

(2) 朝食はしっかり取りましょう。

※脳の栄養はブドウ糖です。

ブドウ糖は、ご飯・パン・めん等の炭水化物から作られます。

他には、バナナ 1 本でも十分に必要な栄養は得られます。

(3) 試験直前に、深くゆっくりと呼吸しましょう。

※気持ちが焦っているときは、呼吸が浅くなります。

そんな時は、深くゆったりとした呼吸が効果的です。

はじめに、残っている息を全て吐き出します。その後、鼻から
大きく深く吸って、しばらく息を止めます。

そして、ゆっくりと時間をかけて静かに息を吐いてください。

それを数回ほど繰り返すと、気持ちが落ち着いてきます。

試験が始まる直前に行うと、より効果的です。

(4) その他

①ミントを舐める。

※フリスクやミンティアを口に含むと、ミントの成分のメントールにより、爽やかな香りが口や喉に広がって清々しい気分になります。

②チョコレートを食べる。

※チョコレートのテオブロミンという成分は、やる気を出させる効果があり、チョコレート特有の香り成分は、集中力を高める効果があるそうです。

(5) 緊張を楽しむ

※緊張は誰にでも起こります。「緊張＝悪」ではありません。

元野球選手のイチローさんは「上手くできると信じているし、上手くやりたと思うから、その時ほど緊張するでしょ。」

お笑い芸人の明石家さんまさんは「緊張しない奴は売れないねん。みんな緊張しいやねん。怖いから頑張んねんけど。」

と言っています。緊張を否定しないで、受け入れましょう。

そして、以上のことは、受験以外の場面でも同じ効果が期待できます。是非、実践してください。健闘を祈ります。

◇三月予定行事◇

▽県立高校入試(中3)	三月三日(国理英)・四日(社数面)
▽中学卒業式	三月六日
▽県立高校合格発表	三月十日
▽春季講習	三月二十五日～