



あっという間にセンター試験まで一週間を切りました。自分がこれまで重ねて来た努力を信じて最後まで走り抜きましょう。現役生は最後まで伸びます。まだまだこれからです。

ところで、その蓄えた実力を本番で発揮するためにはどうすればよいのでしょうか？緊張したり、当日体調を崩したりして、実力を思うように発揮できなかった、という人も毎年います。今回は本番をベストコンディションで迎えらるために気をつけることを特集します。受験専門家のコメントを紹介したいと思います。身体を良い状態にするにはある程度時間が必要ですので、今からコンディション作りをしてください。

①睡眠

睡眠が不足するとストレスに弱くなります。ストレスを乗り越える能力をストレス耐性といいますが、睡眠不足でストレス耐性が低下することがわかっています。睡眠には気を配ってください。

試験前日に眠れなくなることがあると思うので、最低 2 週間前から試験の時間を想定した生活に切り替えておくといいでしょう。体内時計は約 2 週間で矯正されるからです。できれば 1、2 ヶ月前から切り替えることが理想です。試験の日だけ早起きするというのは論外。頭が寝ていますから。

一般に、試験の 3 時間前に起床するのがいいといわれていますが、私は 4 時間前に起床することをおすすめします。1 時間余裕をもっておくことで、試験前日に安心して眠れるようになります。

睡眠時間は個人差がありますが、睡眠時間と脳機能の関係を調べたデータによれば 7 時間半がベストです。ただ、高校生は成長期で成長ホルモンが出るため、長めの睡眠で 8 時間がいいでしょう。

②食事

○大豆食品

大豆食品には、フォスファチジルコリンという成分があり、これが脳に入ると、アセチルコリンという、特に記憶を作る脳内情報伝達物質に変わります。記憶力が高まる効果があります。

○青魚

青魚には、DHA、EPA など、オメガ 3 系脂肪酸が入っています。このオメガ 3 系脂肪酸は、神経細胞に入って、細胞の情報伝達を安定化させることがわかっています。このことから、青魚を食べると頭が良くなるといわれています。厳密には、本来の自分の実力を発揮できていない人が魚を多めにとることで、脳の機能が高まり、成績が上がるということです。肉（牛・豚）の赤みの脂肪分は、オメガ 6 系脂肪酸といって、これはこれで必要なもので、1 週間のトータルで見ると、魚：肉 = 2 : 1 になるのが理想です。

○糖分

脳にとって、糖分は唯一のエネルギー源です。ただ普通の食生活をしていれば糖分が過剰に低くなることはありません。

がんばって勉強するとグルコースが減るので、糖分抑えめのビターチョコを一かけらずつ食べたり、板チョコなら 1 日半分くらい食べるのがおすすめです。大量に糖分をとると、膵臓からインスリンが出て、逆に血糖値は減るので気をつけてください。

○カレー

カレーには、クルクミンという脳の機能を高める効果のある成分が見つっています。ただ、カレーは代謝を上げてしまうので、朝か昼に食べるのが理想です。

○試験前日・当日のメニュー

試験前日・当日は、いつも通りの食事にしてください。くれぐれも、カツ丼などの高脂肪の食事をとらないこと。膵臓に血液がいきってしまい、脳の活動を一時的に悪くしてしまう可能性があります。

③試験中頭が真っ白にならないようにするには…

○呼吸

ゆっくり大きく息を吐きます。これで副交感神経が優位になって、心拍数が低下し、さらに46野の機能が正常に戻る事がわかっています。コツとしては、10秒以上かけてゆっくりと息を吐くこと。一番良いのは、口をすぼめて息をする「口すぼめ呼吸」です。

息というのは、吸っているときは緊張感を高める交感神経が刺激を受け、吐いているときはリラックスする副交感神経が刺激を受けます。吸う息の量と吐く息の量は同じですが、この生理機能は、時間に比例するので、ゆっくり吐くことでリラックス度が高まります。

ドキドキしてきたら、試験前でも試験中にでもやってください。

注意してもらいたいのは、深呼吸というが無理に息を吸う人がいますが、これは交感神経が刺激を受けて緊張度が高まり危険です。過呼吸の発作に陥ることもあります。何も意識しなくても息は吸い込まれるので、吐くことだけに意識を置いてください。

○筋弛緩法

全身の筋肉に1回ぐっと力を入れて、息を吐きながら筋肉を弛緩させる方法も有効です。

筋肉と自律神経は連動しています。リラックスする副交感神経優位にするには、いったん筋肉に力を入れて交感神経を刺激させ、そこから息を吐いて弛緩させていくとはじめから弛緩させているより、より副交感神経優位にもっていけます。そういう意味でも私がおすすめているのは、背筋を伸ばす伸びで、全身の筋肉にいったん力を入れて、息を吐きながら弛緩させる方法です。

高校生はまだまだこれから伸びる！ですが、そろそろ体のこともよく考えて、また当日のことも考えて「夜型」から「昼型」(朝方)へ生活のリズムを変えてみてください。受験もやはり「身体が資本」です。身体が健康でなければ、脳も働きません。元気でこれからの受験シーズンを乗り切りましょう！

先輩からのメッセージ

合格体験記・センター試験後の感想より

過去の3年生のメッセージです。センター試験に関連のあるものを抜き出しました。参考にしてください。

☆一日の過ごし方としては、センター試験直前は一日10時間くらい勉強していた。勉強だけでは精神的に辛くなるので息抜きをうまくいれていくことも必要なことだと思う。センター試験直前は朝型にして体調を整えていくことも大切なことだと思う。朝早く起きて夜はあまり遅くまでやらない方が良いと思う。夜遅くまでやると次の日の授業に集中できなくなるので効率よく勉強できない。模試やセンター直前の1次特編でよい点数をとれなかったときは精神的に辛かった。そのときの対処法としては同じミスを繰り返さないように間違えたところをしっかりと復習することが大切だと思う。復習のしかたとしては、模試直しのノートを作っておくことがよいと思います。

☆特編授業に入り、学校で買った問題集を本番と同じ時間で解きまわりました。問題を解いて解説を読み、わからなかったところを友達に聞いたりして、今まで通りノートにまとめてとにかく覚ええました。とにかく詰め込みました。本当に詰め込みました。それでも思ったように点数が伸びませんでした。センター直前の模試でも目標を大きく下回って正直へこみました。それでも本番じゃなくて良かったとプラスに考えてすぐに勉強しました。そしてセンター試験当日。電車の中でも参考書を読んだり、駅から会場までも教科書を読みながら行きました。最後まであきらめずやったことが実力以上希望未満の結果を残せたのではないかと思います。

☆約一年間受験勉強をやってきました。その経験から「やるべきこと」というのが自分なりにわかりました。大きく分けて4つあります。

一つは繰り返すことです。天才でもない限り絶対に一回見ただけ、解いただけでは定着しません。下手にいろんな参考書に手を伸ばして定着しないのではまったく意味がないと思います。僕はもし見たことはあるけどできない問題があったら、絶対後悔するなあと思っていたので、繰り返しは徹底しました。… また、僕は出来なかったところをまとめるために、各教科ノートを作っていました。いつでも見直せるし、確実に自分の力になります。…

二つめは競争相手を作ることです。模試の点数がわかったら友達同士でガンガン教えあいましょう。お互いの刺激になるしやる気がすごく出ます。

三つめは出来る限りの模試、補習を受けることです。…

四つめは先生に素直であることです。言い方を変えれば、先生をうまく利用しろってことです。先生は受験について生徒より知っています。過去の受験生を見たくえでアドバイスをしてくれています。だから先生のアドバイスはしっかり耳を傾けて素直に受け入れてください。

☆先生方から「受験は団体戦」とよく聞かされましたが、これは本当にそのとおりで、今日はやる気がでないから帰ろうかな～という時でも友達が残って勉強していく姿に焦りを覚えて、結局いっしょになって残って勉強をしていったことが何度もありました。休日は自宅にいて「あと一時間したら勉強しよう」という決意を繰り返して一日が終わってしまうことばかりでしたので、補習に出てそのまま勉強をしていました。学校という空間は不思議なもので、どんなにやる気がなくても周りが勉強しているのをみるとなんとなく勉強しようという気になれます。集中を阻害するものもないのでとても集中できるし、自宅で勉強が出来ないという人は是非参考にしてください。

☆センター試験対策として意識したことは、問題をよく読み、問題用紙を汚すことです。これは先生方も言うてくれると思いますが、重要だと思ったところや「これ違うんじゃない？」と思ったところは線を引いたり、○で囲んだりしました。特に国語や英語といった長文を読まされるときは、問題文で聞かれているところを必要以上に印をつけたりもしました。そうして選択肢を絞り込んで解答しました。もちろん単語帳を開いたり、問題集をやったりもしましたが、センター試験で気をつけたことと言えばそういったことです。

☆振り返って、私が特に大事だと思ったのは、「やり続けること」です。つらくて苦しくてもうやめたいと何度も思いましたが、やらなければ状況は変わらないし、それをやるのは結局自分なので少しずつでもやり続けました。やめなくてよかったと思う場面がたくさんあります。やり続けることができたということは自信にも繋がったと思います。あとは目標を決めて目標を変えないことです。私は模試でもE判定やD判定ばかりだったし、センター試験の結果でもボーダーすれすれ…という状態でした。それでも最後まで目標は変えずあきらめずにやりました。あとは先生方が言うことを素直に聞くことです。…先生方の言うことは素直に聞いてやってみるのがいいと思います。(やってみて自分にあわなかったらやめればいいし…)

☆当日は周囲の雰囲気にならずに時間ギリギリまで、公式や暗記ものに集中して取り組む。意外と直前に見たものが試験に出る。

☆直前に読む参考書やまとめノートは決めておく。意外とあれもこれも読んでいる時間はない。会場までカバンが重いと疲れる。

☆わからないことは絶対に理解できるまでつきつめる。学校が開いている日はとにかく学校でやる。授業中先生が何気なく言われている言葉が大切。そこから何気に出たりする。

☆後輩へのアドバイスとしては科目の間の時間が長いので隙間時間に見るノートを作っておいたほうが良い。飯高の先生は質問に行くと丁寧に教えてくれるのでわからない問題があったら先生のところへ行き納得するまでしつこく質問をすることが大切。

☆努力してたとえ報われなくても、努力してきたことは無駄にはならないと思うから、つらくても勉強し続けることが大切だと思う。

☆前日はとにかくはやく寝てください。当日自分は「できる」と思い込むこと。

☆受験は本当につらいことだらけでしたが、いっしょに勉強をして支えてくれる友達がいきました。これは何よりもありがたいことだったと思います。たった一人で受験を乗り切るのは大変なことなので周りの人と支え合いながら挑んでください。また今の時点で希望の学校がE判定だとしてもあきらめないでください。私は最後までE判定がでていましたが合格することが出来ました。弱気になって志望校を変えてしまうのではなく最後まで自分は絶対にできると思って(もしくは自己暗示をかけて)チャレンジしてください。お金と天気予報は人を裏切りますが、努力だけは裏切りません。最後の瞬間までがんばってください。遠くから応援しています。

☆受験のことを考えてくらくらしている人がいるかと思います。なので私が精神的にやばかった時、(勉強方法が不安だったり、後悔していたとき)にちょっとだけ助けてくれた言葉を紹介します。ゲーテの「ファウスト」にある台詞「人は努めているうちは迷うものだ」ゲーテの真意はわかりませんが、私はこう(自分のいいように)解釈します。迷ってください。悩んでください。たくさんたくさん後悔してください。それはきっと努力している証拠です。そして後悔した分だけまた勉強してください。ご健闘をお祈りします。

1 月	
9	↑ (始業式) ↑
火	3学期中間考査(12年)
10	1・2年スポ科
水	↓
11	
木	↓ 午後 センター試験激励会 ↓
12	
金	
13	○ センター試験
土	
14	○ センター試験
日	
15	センター試験自己採点
月	
16	3年二次特編開始
火	
17	
水	
18	
木	
19	センターリサーチ配付・面談
金	英語検定③
20	○ 出願相談会(河合塾)
土	
21	○
日	
22	↑ 3年特編テスト期間 ↑ 国公立大出願開始
23	出願相談会(ベネッセ)
火	
24	
水	↓
25	
木	
26	
金	
27	○ 漢字検定③
土	
28	○
日	
29	スキー教室(2年) 3年自宅研修
月	
30	スキー教室(1年)
火	
31	
水	国公立大出願締切

先輩たちも昨年の今頃はみんなと同じような思いをしてきたんですね。つらい中でも色々工夫し考え悩みそして支え合いながら受験という大きな壁を乗り越えて来たことがわかります。実際に困難を乗り越えた人の言葉はやはり力があります。先輩に負けずにがんばりましょう！

◇今週以降の予定

- 私大・医療系専門学校は出願が始まっています。ご注意ください！
- 受験先が確定したら交通機関や宿泊先の手配も忘れずに！
- 1月9日(火) 3学期始業式
- 1月11日(木) センター試験激励会(午後)
- 1月13・14日 センター試験
- 1月15日(月) センター試験自己採点
- 1月16日(火) 2次特編開始(受験講座)
受験組は直ぐに切り替えていきましょう。
- 1月19日(金) センターリサーチ結果生徒配付・面談
センター試験自己採点に基づく結果を各自に返却します。
併せて出願に向けた面談を個々に行います。
- 1月20日(土) 国公立大学出願相談(河合塾担当者による)
- 1月23日(火) 国公立大学出願相談(ベネッセ担当者による)
上記出願相談の希望者は担任と相談の上、申し出て下さい。
- 1月22日(月)～31日(水)
国公立大学(前期・中期・後期)出願期間
- 1月22日(月)～24日(水) 特編テスト(教養講座)
- 1月29日(月)～ 自宅研修(該当者)

今後、めまぐるしく受験日程が進んでいきます。担任の先生からの連絡や指示を聞き漏らさないように注意してください。この学年通信も、今日からセンター試験前日まで日刊で発行予定です。勉強の合間に目を通してください。



*この学年通信を本校のホームページにもアップしますのでそちらからも閲覧できます。詳しくは、
<http://www.nagano-c.ed.jp/iikita/2015enter/top>
 をご覧下さい。飯山高校公式サイトからもリンクが貼ってあります。
 日々の活動等、随時、更新予定です。

長野県飯山高等学校 飯山市飯山 2610
 Tel .0269-62-4175 Fax. 81-1072