

令和元年度 進路通信

(第7号 1月10日発行)

いよいよ大学入試センター試験です。 1月18日(土)、19日(日) 会場—福島大学

3年生の皆さんは、これまでの勉強の成果を発揮する時です。来年、そして2年後の受験生になる2年生、1年生の皆さんには、新聞等に公表される問題に挑戦してもらいたいと思います。今の自分にも解ける問題があるはず。なぜなら、大学入試センター試験は1～3年の学習内容から出題されるからです。

問題を解いたら、自分用の**間違い直しノート**(模試、教科書、ワークブック等の問題)を作り、復習に役立ててどんどん更新する習慣をつけておきましょう。入試本番の試験会場で、最後に勉強できるノートになるはず。



では、大学入試センター試験直前の3年生の皆さんに話を戻しましょう。いかに**時間管理・自己管理**ができるかどうかが良い成果を出せる鍵です。センター試験3日前からのシミュレーションをしてみましょう。

センター試験 3日前 ～前日	➔	普段通り勉強する。過去問を解いたり、これまでの勉強の総まとめのつもりで参考書や自分なりのまとめノートを見直す。定期考査のラストスパートを考えれば、まだまだ勉強できるはず。ただし、遅くまで起きていないこと。「平常心」やこれまでやってきたという「自信」を忘れないように。
----------------------	---	---

センター試験 前日	➔	明日のために持っていくものを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 受験票・写真票など <input type="checkbox"/> 黒鉛筆(丸い筒状のもの・和歌や格言等が印刷されているものは避ける) <input type="checkbox"/> 鉛筆削り(電動式、大型のもの、ナイフ類は不可) <input type="checkbox"/> シャープペンシル <input type="checkbox"/> プラスチック製の消しゴム(2個用意しておくとう安心) <input type="checkbox"/> 問題集、参考書など(使い慣れたものを厳選する) <input type="checkbox"/> 弁当 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 自分の好きなお菓子や飲み物 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 目薬など常備薬
--------------	---	---

あると安心

明日のことを考えた夕飯を家族の方が用意してくださると思いますが、食べ過ぎないように気をつけましょう。「きっと勝つ」ということで、あのチョコレート菓子を食後に食べるくらいのリラックスモードで明日の試験科目の参考書等に目を通しましょう。最後に必ず、明日の天気予報を見て体温調節のための服装を準備してください。

センター試験 1日目 朝	➔	<ul style="list-style-type: none"> ・まず、天気予報と持ち物の再チェック。 ・ゆっくり、しっかり朝食を。 ・飲み物、お弁当(いつもよりエネルギーを使うので、お腹が空くかも。小さめのおにぎりを少し多めに持っていくのも〇)を感謝して受け取る。 ・早めの会場到着を心がけ、心を落ち着けることに集中する。 ・スマホ等の電源 OFF。時計のアラームも鳴ることのないように。
-----------------	---	---

地歴公民

2科目受験 9:30~11:40

1科目受験 10:40~11:40

10:30「解答やめ」で、第1解答用紙の回収と第2解答科目の解答用紙が配付されます。10:40から第2解答科目の解答スタートです。この10分間は休憩ではないので一時退出できません。

お昼休憩 11:40~13:00

食事は適度な量を取り、終わった科目のことは考えず、午後からの長丁場に備えましょう。次の国語の着席時間が決まっているので、時間確認を確実にしましょう。

国語 13:00~14:20

外国語 15:10~16:30

リスニング 17:10~18:10

前の科目の出来・不出来に今は固執しないように努めてください。次の外国語・リスニング解答に備え深呼吸やストレッチで、思考力・集中力を回復させよう。

1日目お疲れ様でした！ へとへとですね((+_+)) 外は暗いし、寒いし、早く家に帰ってゆっくり夕飯を食べて、力を蓄えましょう。決して1日目の自己採点はしないで、ポジティブに2日目の科目のチェックをしましょう。酷使したのは脳だけなので、良い睡眠のためにも少し体を動かしてから寝るようにしてください。(負のシミュレーションをしていると、2日目台無しです)

センター試験
2日目 朝

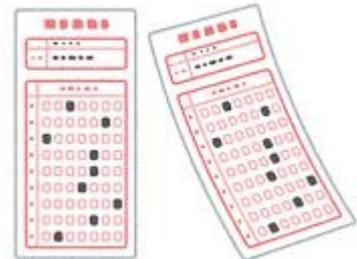
慣れたからこそ、気持ちの切り替えを心がける。
もう一度、持ち物を確認して出かける。

理科① (「基礎」が付いた科目) 9:30~10:30

数学① (数学I, 数学I・A) 11:20~12:20

お昼休憩 12:20~13:40

数学② (数学II, 数学II・B) 13:40~14:40



理科②

2科目受験 15:30~17:40

1科目受験 16:40~17:40

地歴公民と同様に、解答用紙の回収と2つ目の解答用紙配布があるので2つ受験の人は最後まで気を抜かずに頑張りましょう。

終了です。選んだ科目によって帰宅時間は様々かと思いますが、今日も寄り道せずに帰宅して、まずは、試験2日間をやり遂げた自分をほめてあげましょう。

It is no use crying over spilt milk. 終わったことをあれこれ考えてもしかたありません。そうならないようにがんばってきたはずです。自己採点は翌日学校でやりますので、問題用紙をバッグに入れて、いつもの月曜日を迎える準備をしてください。

20日(月)	センター試験自己採点
23日(木)	小論文講座(3年希望者)
25日(土)	センター試験追試験
~26日(日)	
27日(月)	
~2月5日(水)	国公立大学二次試験出願受付

良い判定が出たからといって油断しないでください。最終結果はまだです。志望校の個別試験の対策に気持ちを切り換えて、学習をすすめましょう。すでに内定をもらっている人たちは、他人事ではなく、充実した学習環境のためにも、最後まで皆で協力しましょう。