

公孫樹 (いちよう) 2月号

～学べ 鍛えろ 夢を持て～

公立高校受検を前にした3年生へ

私立高校入試がほぼ終わり、公立高校の入学試験が迫ってきました。私(校長)のワンポイントアドバイスを、失敗談を交えてお話しします。

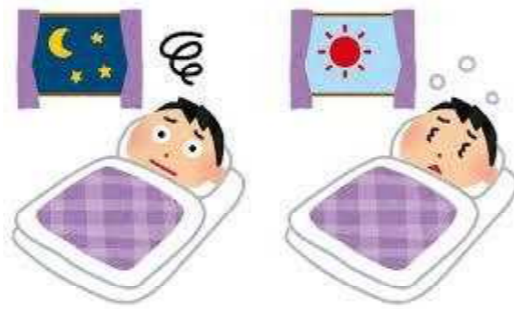
早寝早起き～早く起きるということは、早く寝る習慣を身に付けることです～

試験の前日によく言われる一番のことは、「前の晩は早めに寝て、当日は早めに起き、余裕を持って試験に臨みましょう」ということです。

全くその通りだと思います。人間の脳は(個人差はありますが)、起きてから3時間後くらいから活発になるそうです。公立高校の「諸注意」が始まる時間は8時45分、1時間目の「国語」は9時25分から始まります。逆算すると遅くとも朝は6時には起きていなければなりません。自分の睡眠時間が7時間だとすると夜は11時には寝ることになります。眠りにつくための準備もあるので、10時半くらいから就寝準備を始めた方がよいでしょう。

私(校長)自身の失敗談です。本命の大学の受験の時、「早起き」はできましたが、「早寝」ができなかったのです。その頃は12時頃寝ていましたが、その晩は大事な試験前なので、10時には床に付きました。ところが眼がさえて寝られません。いろんなことが頭に浮かび、ほとんど寝られずに朝を迎えてしまいました。

前日だけ違うことをした結果です。普段12時に寝ている人が、10時や11時に寝るのは意外と難しいです。人間の体は順応するのに少なくとも1週間はかかります。したがって、少なくとも試験1週間前から「早寝早起き」を実践し、体を慣らすことが必要です。眠りの前の30分間もとても大事です。特によくないのはスマホとゲームです。これらは脳を刺激して寝つきを悪くします。



困ったときの深呼吸

これも私の失敗談です。

高校受検の時、2時間目の数学の「大問3」でつまづきました。今でも覚えています。箱の中をビー玉が転がり、その軌跡を問うような問題でした。解けると思い頑張ったのですが、いたずらに時間を使ってしまっ、気が付くと残り10分か15分しか残っていません。生まれて初めて頭が真っ白になってしまいました。大問は後2つありました。あわてて後の問題を解き始めましたが、とうとう最後まで終わらずに試験終了の時間となりました。その後、社会・理科・英語と続きましたが、頭の片隅には、あのビー玉の問題がこびりついていました。「出来ない問題は後回し」の鉄則を完全に忘れていました。

公立高校入試は、今まで味わったことのない緊張感を感じるものです。「絶対に失敗できない本番」の緊張感は、並大抵ではありません。さて、この緊張感を和らげる方法があります。それは、「深呼吸」です。たとえば、試験官が問題用紙を配っている間に、「深呼吸」という儀式をしてみてください。これには2つの理由があります。

一つ目の理由は「脳に十分な酸素を供給するため」です。

これから試験問題を解くとき、まず脳に十分な酸素を供給しておく必要があります。試験中は集中するため、脳にはたくさんの酸素が必要です。しかし、一方では、集中しているときは呼吸が浅くなりがちです。試験寸前の問題用紙が配られている間に、大きな深呼吸をすると脳の働きがよくなり、よいスタートを切ることができるようになります。

二つ目の理由は「落ち着きを取り戻すため」です。

試験中は極度の緊張感に襲われます。焦りながら問題を解いていると、うっかりミスをする可能性が高くなります。うっかりミスを防ぎ、落ち着いて問題を解くことができるよう、深呼吸を試してみてください。問題が分からなくなって、頭が真っ白になったときにも有効です。

「困ったときの深呼吸」。意外と効くと思います。



8割の8割～学校選択問題への対応～

埼玉県は、平成29年度入試から大きく2つ試験内容を変更しました。

一つ目は、学力検査時間の統一。思考力、判断力、表現力等の能力をみる問題に対して、受検生がしっかり考えて解答できる時間を確保するため、社会と理科の学力検査時間をこれまでの40分から50分に拡大しました。

二つ目は、学力検査問題の改善、いわゆる「学校選択問題」の導入です。県内の20校が対象です。高校の判断により、問題の一部(2割程度)に応用的な内容を含む学力検査(「学校選択問題」)を実施することができます。今まで、数学と英語の問題については、正答率が極端に低い問題があるなど難易度の設定に課題がありました。学校選択問題実施校の数学と英語では、下記のように、難易度が低い問題が2割減り、難易度の高い問題が2割増えることになりました。

○平成28年度の数学:大問1の(1)

(1) $6a \times (-3)$ を計算しなさい。(4点)

○県が示した学校選択問題実施校の大問1の(1)の例

(1) $\left[\sqrt{6} - \frac{1}{2}\right] \left[\sqrt{3} + \frac{1}{\sqrt{2}}\right] - \frac{\sqrt{3}}{2}$ を計算しなさい。(4点)

数学と英語では、かなり難しい問題が出題されることも予想されます。さて、その時心がけたいことは、問題の見極めです。「出来ない問題は後回し」の鉄則を思いだし、2割程度の難問は後回しにしてもよいのです。残りの8割の問題に集中し、その内の8割が正解すれば、(一部の高校を除き)十分合格ラインに届きます。一番悪いのは、出来ない問題にいつまでも関わっていることです。

祝「こだま」毎日新聞社賞！(全国小・中学校PTA新聞コンクール)



1月30日、毎日新聞社から本校のPTA広報誌「こだま」が、第66回全国小・中学校PTA新聞コンクールにて、『毎日新聞社賞』を受賞したという知らせが届きました。平成28年に発行した3号が対象です。「こだま」は、インパクトのある表紙、引き付ける見出し、写真の質、特集記事が評価されたとのことでした。今年度は、「子供の安心・安全」をテーマとし、「親目線」での疑問や伝えたいことを企画し、シリーズとして掲載しています。

大変名誉なことです。授賞式は、3月4日(土)に毎日新聞社本社にて行われます。なお、学校にも職員室前に「こだま」の掲示コーナーがありますが、佐間公民館にもパネルで設置させていただきました。ぜひ、ご覧ください。