

卒業生より

通知表の評定（内申点）が足らなくて、希望する高校の推薦が受けられなかった。携帯・スマホばかりいじっていた自分がダメだった・・・今となっては後の祭りだけど、テストをもっと頑張っておけば・・・

どうですか、自分の姿と重なる人もいるでしょう。後悔をしないでいいように自分の今やるべきことを全力でやってほしいと思います。明日の中間考査・10月1日（木）第1回到達度テストに向けて、できることは、たくさんあります。頑張れ3年生！面談が終わった人は目標点数を確認しています。最後まで近づけるように努力しよう。□受験生がすぐにできることを少し紹介します。ぜひ実践してみてくださいはどうでしょう。

（1）「親に文句を言わなくなると、合格する」

親が「今日のテストどうだった」→子ども「うるさい」勉強する気がなくなる

親が「また成績下がっているでしょう」、この会話を

親が「テストぜんぜんだめやね」→子ども「まあ見ていてください」成績上がる

親が「頑張ったやない」→子ども「まだまだです。こんなもんで褒めてもらっては困ります」という会話になると、合格へまっしぐら！

（2）暗記が苦手な人・・・暗記は会った回数（6回！）

暗記モノは暗記の仕方を覚えたもの勝ちです。暗記は暗記力のあるなしではありません。出会っている回数です。ある予備校の先生によると6回やれば100%覚えられるそうです。漢字や単語、社会も理科も6回出会えば忘れません。学習ワークやプリントを1回、2回、3回で終えている人、5回で終えている人、6回ですよ！

（3）「わかる問題より わからない問題に時間をかけよう！」

「わからない」「できない」「難しい」と言って諦めてしまう人がいます。一方で「難しそう、なんだこれ」と言って、鉛筆を離さない人もいます。もがいて考えている時、脳が最も働いています。脳を成長させるには「なんだったけ、これは」ともがかせることが大切です。

（4）「過去問をやろう！」

本番の試験で出る問題は毎年ほぼ同じパターンです。その学校の過去問をやれば分かります。部活でも以前対戦した相手なら対策を立てられます。勉強も同じで過去問を何回も解いて、分析をして対策をたてましょう。

（5）「あきてきたら 頭に酸素を送ろう」

勉強をしていると、あきてきたり集中力が下がったりします。これは頭に酸素が送られていないだけです。体を動かす（深呼吸・背伸び・散歩など）と酸素が体に回ります。運動する時間が「もったいない」と削って勉強すると効率が下がっていく一方です。疲れるほどの運動はダメですが、集中していないと自覚した時は少し体を動かしましょう。

（6）「タンパク質がやる気を生む」

焼き肉を食べるとテンションが上がリませんか。タンパク質がテンションを上げている理由の一つです。頭をつかうと糖分を使うので甘い物を食べたくなると言われています。しかし、ビタミンや鉄分、繊維質などはタンパク質とくっついて働きます。タンパク質をとらないで糖質をとっても脳は働かずに眠くなるだけです。

タンパク質を多く含む食品は豚肉、鶏ささみ、ローストビーフ、イワシ、鶏卵、納豆、豆腐、豆乳、フカヒレ、カツオなどの、肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品です。