

今年も良い一年にできるように、できることから一つずつ取り組んでいきましょう。

センター試験まで  
あと4日

## ◎緊張に飲み込まれずに力を出し切ろう！

センター試験が目前に迫り、緊張感も増してきたことと思います。でもドキドキしているのはみんな一緒。力を出し切るためにも、うまく緊張をほぐしたいものですね。

### ☆緊張をほぐす方法

#### ・息をゆっくりと吐き、深呼吸をする

緊張しているときは呼吸が浅くなっています。意識的に深呼吸をして気持ちを整えましょう。

#### ・ストレッチをする（顔、首、腰など）

筋肉を緩めると気持ちもリラックスしてきます。試験前に顔面体操をしたり、休み時間に体を動かしたりして心と体をほぐし、不安を吹き飛ばしましょう。良いイメージを持って「ヤッター」と背伸びをしたり、自分はできると自己暗示をかけて笑顔を作ったりするのも効果的。

#### ・視野を広くとってみる

緊張しているときは視野が狭くなっています。思わぬミスにも繋がるので、休み時間などに遠くを見るなどして、視野を広げるようにしましょう。

## ◎自己採点は正確に！慎重に！ ～約4人に1人は10点以上の誤差～

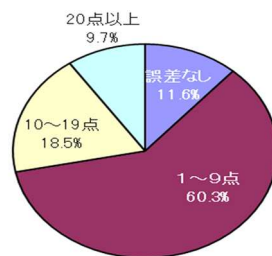
右下のグラフは11月のマーク模試での自己採点の誤差を表したものです。なんと約4人に1人は10点以上採点ミスをしています。もし、センター試験の自己採点でこれほど大きな誤差があれば、出願ミスに繋がる可能性があります。「正確な自己採点」のために、裏面のポイントをしっかりと守って、とにかく慎重に解答、自己採点をしましょう。

## ◎自己採点日は必ず登校！

試験を完璧にできた人なんていません。

たて思いうようにできなかったとしても、必ず登校しましょう。仲間や学年の先生方と顔を合わせるだけで次への活力が生まれます。

自己採点と実際の得点との差



2013年度第3回ベネッセ・駿台マーク模試

自己採点チェック（900点満点）より

自己採点日：1月16日（月）8：25 視聴覚室 時間厳守！

## ◎1月模試へ向けて ～4年は総まとめ、5年は受験生への切り替え～

【4年生】1年間の成果を総点検。春休みに1年のヌケ・モレを補強することが目的。

【5年生】「受験生0学期」として、高校2年間の学力を総点検。

配点、時間ともにこれまでと異なり、「受験色」が強くなる模試。

|      | 5年11月まで   |   | 5年1月から    |
|------|-----------|---|-----------|
| 〈国語〉 | 100点・80分  | → | 200点・90分  |
| 〈数学〉 | 100点・100分 | → | 200点・120分 |
| 〈英語〉 | 100点・80分  | → | 200点・90分  |

## ◎時間の管理・物の管理はできていますか？

心当たりがある人はいらっしゃいますか？

- ☐ 教室やホームページに教材や私物を放置
- ☐ 教室にかばんを持ち込む
- ☐ 朝は駆け込んでホームルームへ
- ☐ チャイムが鳴ってから授業準備や教室移動

チェックがついた人は、こんな可能性が…

- ・学習習慣が身につけていない
- ・学習の管理（自分の理解度の把握など）ができていない。
- ・自宅で学習するかどうかバラバラで、気分次第。
- ・帰宅してから学習に取りかかるまでに時間がかかる。

毎日の生活の積み重ねが、学力に  
繋がっていることを忘れずに！

## ◎推薦・AO入試の利用を考えるなら

まさか、「推薦とか使えたらいいなあ」とのんびり構えていませんか？

5年生…志望校の受験形態を調べきった上で利用するのかを決め、受験資格の取得や、関連する新聞記事の収集、小論文練習など準備を始めているべき。

4年生…近年は出願時に活動記録などの資料添付が求められるものが増加。低学年のうちから、検定取得やボランティア体験などの経験を積むべし。

### 1. 志望校に一般受験で合格できる力を養う

推薦やAOはラクな入試ではありません。リスクもあります。何より学力を！

### 2. 自分の特性を知り、やりたいことを決め、相手に伝えられる力を付ける

志望理由を明確にし、大学で何を学び、将来その力をどう活かしたいのかを述べて記述したりする力が必要。志望学科に関連する知識をもとに、自分の考えを論理的に記述する力も必要。（自己理解、社会理解、語彙力、文章力）

### 3. 大学のアドミッションポリシーと自分のやりたいことが合致しているか確認

大学はアドミッションポリシーに基づいて選考。マッチングの確認は大切。