



# さざんか



令和5年1月11日号

編責 青木照子

## 受験生の皆さんへ



いよいよ入試シーズン到来です。寒い日が続いていますが、皆さん、体調管理はしっかりできていますでしょうか。

直前まで、やるべきことをしっかりやって試験に備えるのはもちろんです。しかし、本番直前や試験の最中に不安になったときは、応援してくれるご家族や仲間、私たちの顔を思い浮かべ、一緒に泣いたり笑ったりしながら勉強してきたことを思い出し、気持ちを奮い立たせ、自信をもって力を発揮してほしいです。

落ち着いて、緊張しないで力を出しきって。と言われて「わかってはいるけど、どうしたらいいの?」と不安になっている受験生の皆さん。人間、「がんばろう」とすると緊張します。ただし世の中には「良い緊張」があります。集中力が増して、思いもしなかった力が出るとか、正解へたどり着くまでが異様に速くなるとか。

だから「緊張しているかな」とまず自分に聞いてみましょう。「緊張していない」と思ったらOK。やれることは全部やれるでしょう。「緊張している」と思ったらそれもOK。「緊張=集中している」ということです。せっかくの良い緊張をほどこすことはありません。



注意してほしいのは「自分が緊張しているのかどうか、わからない状況」です。

これを避けるためにルーチンを1つ作っておくと良いです。私の場合は「カッターで鉛筆を削る」でした。好み通りに削れたらOK。削れなければ、余計な力が入っていることに気づけて、そこで修正が効きます。シャーペンが言うことを聞かないかも、という不安がなくなるという点でも効果的でした。

最後に1つ。「合格祈願」のお参りやお守りにどうしてもすがりたくなりますが、神様に頼んで効果があるのは、「合格させて下さい」ではなく「精一杯頑張るから見ててください」だそうです。

会場に向かう途中、神社でもお地蔵様でも見かけたら、後の方を頼んでおく。そして、「あ、アガってる」と思ったら、拜んでいるときの風景を思い出すこと。神様はその時点で君を引き戻す所までは力をくれます。そこから改めて前に進むのが君の仕事です。

皆さんの第1志望校合格を心から祈っています。

受験、検定、定期テストと目標はさまざまです。一人ひとりが各々の目標に向かって努力し、最高の成果をあげるよう、わたしたちはバックアップしていきます。

今年も、どうぞ宜しくお願いします。

大学入学共通テスト 1月14日・15日  
近畿圏中学入試 1月14日～  
主要私立大学一般入試 1月25日～  
奈良県私立高校入試 2月6日  
大阪府私立高校入試 2月10日  
奈良県公立高校特色選抜 2月17日  
国公立大学前期日程入試 2月25日～  
奈良県公立高校一般選抜 3月10日

お子様の学習相談、欠席連絡、科目変更、各種費用等のお問い合わせは下記にお願いします。

月曜日から土曜日 午後2時から8時30分 ☎ 0745(43)8676

**2月度受講科目の追加・変更は 1月20日まで** にご連絡ください。

個別学習教室 さざんか

〒635-0096 奈良県大和高田市西町1-33 吉田ビル1F・2F

E-mail: nishimachi@kobetsu-sazanka.com

URL: <https://www.kobetsu-sazanka.com>

個別さざんか

学研ブライムゼミ

完全個別対応 Web授業  
市進 **ウイングネット**

AIがスピーキングを自動採点  
英語4技能対策アプリ

ELST®