

令和7年11月28日(金) NO.16 文責:尾留川 聰

Switch Automatically

色づいた木々の葉と青空のコントラスト…何とも美しい晩秋を感じる今日此の頃ですが、ふと気が付くと来週月曜日からは師走、12月になります！12月は色々と楽しみだという人もいるかと思いますが、8日(月)からは中間考査です！まずはそこに全精力を傾けましょう。

但し…無理な詰め込みはいけません。定期考査には「ピーキング(Peaking)」を身につけるという目的もあります。食事・睡眠・運動を意識し、感染症対策等にも留意して、本番の日に心身の状態が最高潮になるようにコンディションを整えてください。

また、当日のパフォーマンスという点で考えると、遅刻しないのは言うまでもありませんが、ギリギリに来ているようでは「9時から能力全開」とはならないと思います。「間に合えばいい」ではなく、早めに教室に入り、落ち着いた状態で受験してもらいたいと思います。
※考査期間だけでなく、来週からリズムを整え、8:30以降に登校する人がゼロになればよいなど、期待しています！

このPeaking…定期考査は年に4回ありますが、大学入試は、基本的には年に1回しかありません。ですから、なおのこと、「その日」にコンディションを合わせるということが重要になってきます。そしてさらに言うと、「その時」に合わせるということも大切になってきます。つまり、共通テストは

9:30～地歴公民、理科 13:00～国語、数学 15:20～英語 17:00～情報

と決まっているので、「その時」が来たら、脳が「その教科のモード」になる、というふうに持つていきたいということです。

まあ、勉強の仕方は人それぞれ様々なので、何が正解ということはないのですが、少なくとも冬休みに入ったら、こういうリズムを意識した方がいいと思います。特に厄介なのはリスク！近年は、英語力そのものよりもむしろ「集中力」が問われているような気がします。それなのに、一日頭を使って疲れ切っている17:20から始まるとは…なんか意地悪ですよね…。しかし不平を言っても仕方ないので、これに慣れるしかありません…。

本校では、このことの重要性を鑑み、「共通テストリハーサル」というのを実施しています。これは、本番と全く同じ時間帯に問題演習を行うというもので、今年は1月5日(月)・6日(火)に予定しています。私が3年生であれば、必ず参加しますね。自宅でも時間を意識することはできますが、学校でならさらに効果があるはずです。

結局、定期考査も入試も、部活等での大会や発表会等も、とにかくすべては「本番でいかに力を発揮するか？」がポイントです。そして、ではそのためにはどんな準備ができるのか…常にそれを考えて、本番から逆算して行動できる人が「勝ち組」になるのだと思います。