



いよいよ週明けは、多くの方が受験するであろう私学入試です。この週末は、試験当日、自分の実力をしっかりと発揮できるように、体調面の準備も整えてほしいと思います。

POINT 

その① 睡眠時間をしっかりと確保しよう！

入試直前、少しでも勉強したほうが…と思い、睡眠時間を削って受験勉強をする人がいますが、実はこれは逆効果だと言われています。脳は、眠っている間に日中インプットした情報の整理をし、メンテナンスをして、記憶を定着させると言われています。試験を目前に控えた皆さんは、焦って睡眠時間を削るよりも、しっかりと睡眠時間を確保して、身体を休めながら勉強したことを定着させるほうが得策です。

POINT 

その② 朝ご飯は絶対に食べていきましょう！

朝食はエネルギーを確保するために、絶対に欠かせません。そして受験生の脳は、エネルギー消費の大部分を占め、ブドウ糖がそのエネルギー源となっています。朝食で、脳に必要なブドウ糖を補給すると、集中力も高まり、受験問題にしっかりと取り組めるはず。普段は朝ご飯を食べない…という人もいるかもしれませんが、おにぎり一つでも食べていくほうがよいでしょう。菓子パンのような甘いパンは、血糖値を急激に上昇させてしまい、試験中に眠気を引き起こしてしまう可能性がありますので、パン派の方はサンドイッチなどがおすすめです。そして、ごはんやパン等のデンプンは吸収に時間がかかるため、試験開始時間の2時間前までには朝ご飯を済ませておくのがおすすめです。

POINT 

その③ 心と時間にゆとりを持ちましょう。

ほとんどの人が初めての受験で、不安と緊張でいっぱいだと思います。緊張から、お腹が痛くなったりする人もいるかもしれません。受験会場に着くまでにバタバタしないように、受験票などの持ち物の確認や標準服の準備等は、必ず前日までに済ませておきましょうね。前日に準備が終わっているだけでも、心と時間に余裕が生まれます。逆を言えば、朝から時間に追われると余裕がなくなります。自分の力が120%発揮できるように、そして、落ち着いて試験に挑めるように、心にも時間にもゆとりを持ちましょう。また、天気予報で当日の気温をしっかりと確認し、自分自身に合った防寒対策をしてくださいね。ドキドキして、不安な気持ちでいっぱいになったら、少し目を閉じて深呼吸。「大丈夫。大丈夫。」と心の中で呟いてみましょう。不思議と落ち着いてきます。

77期生の皆さんなら大丈夫。心より応援しています！気を付けて、行ってらっしゃい！

