



# いつも通り！自分を信じて！

いよいよ来週の月曜日、多くの3年生が大阪府の私立高校の入学試験に挑みます。きっと不安と緊張の毎日だと思います。しかし、不安なのはみんなだけではありません。全国の受験生が同じ気持ちでいることは間違いありません。不安になるのはみんなが頑張ってきた証拠なのです。だから、大丈夫！自分を信じて！とみんなには心の底から伝えたいと思います。

とはいえ心配は尽きないと思うので前日と当日の過ごし方のポイントを紹介したいと思います。

## ポイント1. 試験前日に試験の準備をする

受験前日に試験の準備は必ず細部までチェックして行ってください。なぜなら、受験当日の朝にあわてないようにするためです。受験当日は、いかにいつもと同じ心の状態でいられるかが大事なポイントになるからです。そのためにはチェックリストを使って準備するのがおすすめです。

右のチェックリストを参考にしてください。

## ポイント2. 試験当日のイメージトレーニング

試験当日の平常心を保つためには、イメージトレーニングをするのが効果的です。なぜなら、脳は、一度経験すると落ち着いて対処できるからです。右のチェックシートに基づき、「持ち物を準備するシーン」「家を出るシーン」「電車に乗るシーン」を頭に浮かべながらイメージトレーニングを繰り返し行ってください。事前に試験日のイメージトレーニングをすることで不安が和らいでくるはずです。

## ポイント3. 試験当日の服装を考える

みんなは標準服で受験しますが、防寒対策も忘れないようにしてください。また、清潔な身なりも忘れずに。

## ポイント4. 試験前日はいつもと同じ生活を心がける。

## ポイント5. 消化の良い食事をするように心がける。

## ポイント6. 睡眠をしっかり取るように心がける。

受験前日の睡眠時間は、6時間～7時間30分が理想的と言われています。

## ポイント7. 不安で寝られない場合

受験前日に緊張のあまり眠れないという人もいます。しかし、眠れないからといって焦る必要はありません。なぜなら、目を閉じているだけでも疲労回復には一定の効果があると言われていますからです。目を閉じて横になっていれば、眠れなかったとしても試験当日のコンディションにはそれほど影響がないのです。眠れなくても安心して試験に挑んでください。

## ポイント8. 試験前日は簡単な暗記ものを復習する！

## ポイント9. 試験前日はノートや参考書を見返す

## ポイント10. 得意科目を勉強する

3年生がベストを尽くせるよう、  
応援しています。がんばれ！



|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 試験会場までの計画を立てる | <input type="checkbox"/> |
| 出発時間を確認する     | <input type="checkbox"/> |
| 電車・バスの時間を確認する | <input type="checkbox"/> |
| 経路を確認する       | <input type="checkbox"/> |
| 受験会場を確認する     | <input type="checkbox"/> |
| トイレの場所をチェックする | <input type="checkbox"/> |
| 受験票           | <input type="checkbox"/> |
| 筆記用具          | <input type="checkbox"/> |
| 現金（交通費など）     | <input type="checkbox"/> |
| ハンカチ・ティッシュ    | <input type="checkbox"/> |
| 時計            | <input type="checkbox"/> |
| 生徒手帳          | <input type="checkbox"/> |
| その他           | <input type="checkbox"/> |