



進路だより No.9

令和 6 年 1 月
県立 尼崎西高等学校
学 習 支 援 部

あけましておめでとうございます。尼西生のみなさんにとって、素晴らしい一年になりますよう心からお祈り申し上げます。さて、今月は試験当日の持ち物や試験前の心と脳の整え方についてまとめます。志望校合格に向けて頑張っている皆さんが試験当日全力を出し切れるよう陰ながら応援しています。がんばろう！



尼西応援キャラクター
あまエッコ君

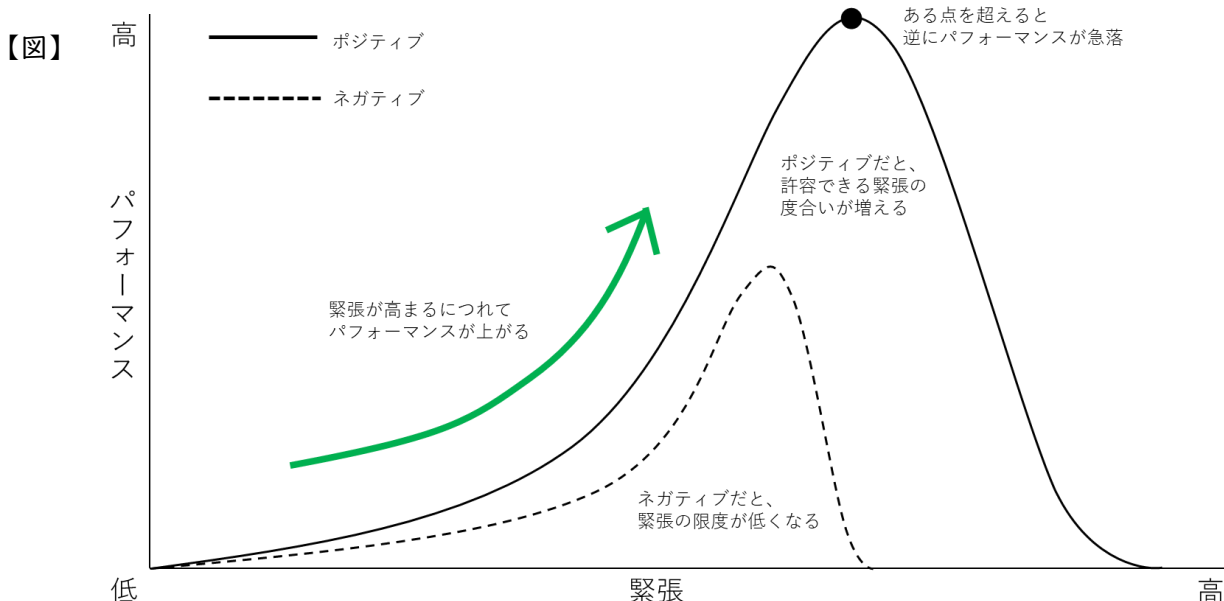
<<試験当日の持ち物>>

(1) 受験に必要なもの

- ① 受験票…コピーを2部とり、自分と家族で保管しておけば、紛失した時の備えになる。
- ② 黒鉛筆、鉛筆削り…マーク形式の場合は黒鉛筆は必須。鉛筆削りは小型のものを用意。
- ③ シャープペンシル、消しゴム…消しゴムはよく消えるものを用意しておく。
- ④ 腕時計…電池切れに備えて2個あれば安心。スマートウォッチは不可。アラームは切っておく。
- ⑤ 昼食、飲み物…昼食は手軽に食べられるものを選ぼう。

(2) あるといいもの

- ① ハンカチ、ティッシュペーパー…緊張して汗をかいたり、試験会場が想像以上に暑い場合もある。
- ② 防寒具…英文や地図が描かれているタイプは脱ぐよう指示されることもあるので注意。
- ③ 音楽プレーヤー…試験会場への移動中や休憩時間に緊張をほぐすことができる。
- ④ 問題集、参考書…最も使い慣れた参考書を数冊持って行くと自信につながる。
- ⑤ お菓子…ラムネやチョコのように手軽に糖分を補給できるものが良い。
- ⑥ マスク…着用の義務はなくなったが、インフルエンザ等の対策のため持参しておくとう安心。
- ⑦ 心の支え…お守りや応援メッセージなど、持ち運べる範囲で持参してもよい。



ヤーキーズ・ドットソンの法則

<<試験前の心と脳の整え方>>

スポーツの世界では、大きな大会の直前に自分を追い込むような激しい練習をすると、調子を落としてしまうが、受験となると試験直前まで自分を追い込む受験生がほとんど。大会や入試のような“一発勝負”のときは、当日のコンディション次第で、培った力を発揮できるかどうかが決まる。

力を発揮できるのは、「脳に疲労がないとき」「ポジティブなとき」「良い緊張感を持っているとき」だと言われている。緊張は悪いことではない。緊張が高まるに伴い、脳のパフォーマンスが上がる「ヤーキーズ・ドットソンの法則（図参照）」は医学的に証明されている。図からわかるように、緊張感にポジティブな感情が伴うとベストパフォーマンスを発揮することができる。以下の対策を実行し、脳疲労とネガティブな気持ちから脱却しよう！

① 簡単な問題を解きまくる

不安な気持ちになって脳を疲れさせることを防ぐには、余計なことを考える時間をなくせばよい。一番良いのは「できる問題を解く」こと。理系なら数学の簡単な計算問題を、文系であれば日本史や世界史の一問一答をクイズ形式でやってみよう。

② 音読をする

ネガティブなことを考えるとき、ヒトは言語中枢を使うらしい。音読をすることで言語中枢を使い、ネガティブなことを考える余裕をなくそう。ポイントはただ声に出すだけでなく、しっかりと意味を理解しながら読むこと。そうすることで言語中枢からネガティブ思考を追い出すことができる。30秒から3分程度でネガティブモードを断ち切ったら、普通の勉強に戻ればよい。

③ 笑顔を作る

不安な時に、逆に笑顔を作るのもオススメ。目元までしっかり笑うと、脳が楽しい状態だと錯覚し、前向きになれることが、科学的に証明されている。また姿勢や歩き方にも同じことが言える。猫背でいると調子が悪くなるため、勉強中や試験中は、背筋を伸ばして胸を張り、姿勢を正して取り組もう。

④ 家族に愚痴を言う

悩みを一人で抱え込むとメンタルがパンクし脳疲労も溜まりやすくなる。家族などの、なるべくストレスを抱えていない生身の人間に聞いてもらおう。

⑤ 少しでも運動をする

肉体の疲労と脳疲労は別物だが、脳と体のバランスが崩れると、脳疲労が回復にしくくなる。脳を使ったら少し運動をすると、脳疲労が取れやすくなるようで、勉強中に立ち上がったたり部屋をウロウロするだけでも効果があるらしい。体を動かしネガティブな気持ちを緩和しよう。

⑥ 日差しを浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計が整うだけでなく、目に光が入ることでセロトニンという癒しホルモンが増え、ネガティブな感情を緩和できる。また外に出ることは免疫力アップ、環境への適応力アップにもつながる。入試は自宅外の試験会場で受けるものなので、たまには外で勉強し、アウエーの環境でも集中して実力を出せるようにしておこう。

⑦ 寝る

必要な睡眠時間は人によって異なるが7～9時間程度である場合が大半。昼食後の14時ごろに眠気が来れば、夜の睡眠時間が足りていない証拠。睡眠時間を増やせば、その分勉強時間は減るが、睡眠不足による脳の不調の方がはるかにマイナスだ。暖かくして毎日しっかりと睡眠を取ろう。