

雄 飛



向陽高校進路便り 第62号
平成28年10月27日(木)
～臥龍鳳雛～

21期生センター試験まで

79

2年生の皆さん、昨日の進路(長島先生)の講話はいかがでしたか? 今日から行動するかしないか、そこが1年後(もしかしたら10年後の!?)の皆さんの分かれ道かもしれませんね。ライバルは全国! チーム22期、ここから勝負ですよ!

さて、今号では、希望者模試のお知らせと、蛍雪時代9号より「イチオシ生活習慣」を紹介します。

2学年対象

希望者模試のお知らせ

2016年最後の希望者模試

いよいよ、来年のセンター試験に向けての模試がスタートします!

意識の高い人はすでに希望者模試に励んでいますね😊

これからは全員が本格始動です! あなたはその用意ができていますか?

やる気スイッチは自分で押すんですよ。押したあなたは進路室へ。待っています。

頑張れ向陽生!!



やえせのシーちゃん

※今回案内する希望者模試は

2学年は 11月26日(土)実施

模試名	形式	受験料
駿台「第1回 高2駿台全国マーク模試」	マーク	¥3,000

受付期間 ~11月11日(金) 進路部にて!

- ※ 模試受験においては、志望校の「必修科目・選択科目」を事前によく確認しておくこと!
- ※ 進路指導部にて、専用の申込用紙(進路部にあります)で申し込んでください。
- ※ 受験料は、受付時に進路室で担当(知念か亜沙美さん)に直接渡してください。
- ※ 申込は**11日の17:00**までとします。時間厳守でお願いします。

実存は本質に先立つ、明日の自分をつくるのはあなた自身です!

☆☆☆ 生活習慣を改善すれば、実力も伸びる!?! ☆☆☆

～蛭雪時代 9 月号「受験生のための生活習慣 改善ガイド」より抜粋～ 進路資料室で閲覧できます♪



すべての基盤は日常生活にあり!

生活習慣の改善が
大学合格のカギに!!

↓ 今日から始めたい イチオシ生活習慣 ↓

勉強しているのに思うような成果が得られない、意欲や集中力が低下しているように感じる、疲れやすく気持ちが乗らない…。そんな悩みの原因を、勉強不足や意志の弱さと決めつけていないだろうか。実は、**学習成果やメンタル不調の問題を解消するカギは、生活習慣**に潜んでいる場合も多いのだ。

食事内容や休憩時間の過ごし方、入浴のタイミングや睡眠時間など、日常生活の要素一つひとつに「**どうすれば自分のコンディションにプラスにはたらくか**」という意識をもつだけでも、大きく違ってくるという。「この時期に大切なのは、さまざまな方法を試行錯誤することです。何が自分にとって心地良いのか(悪いのか)、どのようなことをしたときに調子が良くなるのか(悪くなるのか)を知っておくことで、今後の受験生生活はもちろん、試験本番に向けて心身のコンディションを高めていくときにとても役立ちます。生活習慣は、試験直前になって急に変わらされるものではなく、逆に調子を崩しかねません。今の時期から改善に取り組むことが重要なのです」。

【 朝 】 食べて動いて頭を使って、学校に到着するまでに、勉強モードをオンにする

- ◎朝日&深呼吸で 1 日をスタート! 太陽の光を感じることは、メンタルにとっても夜の快眠にとっても大切だ。朝日を浴びることで、まずは精神を安定させるセロトニンが分泌される。
- ◎朝食でエネルギーをチャージ!脳も体もスイッチオン 朝食をとらないと脳も体も覚醒せず、午前中をぼんやりと過ごしてしまうことになる。
- ◎一石三鳥の効果あり!朝食前の 15 分で“朝勉強” 朝食前の 15 分間を、前日の復習タイムに充てるのだ。前日にやったこと(後述する“マイノート”)を見直すことで、脳への記憶の定着度を上げることができ、自分の努力の積み重ねも体感できる。

【 昼 】 こまめな息抜きで、脳のコンディションを整え、高い集中力をキープする

- ◎利き手と逆の手で眠気を撃退! 眠くなったり集中力が切れたりしたときは、利き手と逆の手で字を書いてみよう。利き手と逆の手での作業には注意力を要し、自然と目が覚める。
- ◎休憩時間にはじっとせず、体を動かしたり五感を刺激する 脳は長時間集中することはできないので、こまめに休みをとり、集中と休憩のメリハリをつけることが大切だ。そして、身体的な刺激があると、脳はより効率良く回復する。
- ◎ランチ後の 20 分の昼寝で午後の授業の集中度を上げる 午後の授業が眠くてたまらない…。そんなときは、昼食後、昼休みの残り時間で 20 分ほど昼寝をしよう。長い時間本格的に寝込んでしまうと起きたときに頭がぼんやりしてしまう。

【 夜 】 身も心もオフモードへ。1 日の疲れを癒しながら、質の高い睡眠へと向かう

- ◎消化の良い食事で快眠を得る 塾や予備校で夕食が遅くなるときや夜食を食べるときには、消化の良いものなど軽めを心がけよう。寝る直前にたくさん食べると、消化のために睡眠中も胃腸が動き、全身を休めることができない。
- ◎入浴のタイミングも工夫する できるだけ湯船に浸かるようにしよう。身も心もスッキリとして 1 日の疲れがとれる。人間は温まった体が冷めるタイミングで眠くなるので、就寝時間の 1～2 時間前にぬるめのお湯(38 度くらい)に浸かるとスムーズに寝つける。
- ◎マイノートでモヤモヤを解消! 就寝前に 1 日を振り返る時間をもつこと。メモ帳やノートに新しく覚えたことや覚えたいこと、問題を解きながら感じたことなどをその都度書いておき、寝る前に見直すのだ。勉強面では、寝る前にさっと復習することで記憶が定着しやすくなるし、メンタル面では、感じたことを文字として書き出しておくことで、不安や悩みが軽減され、安心して眠りにつける。さらに、翌朝起きて再度見直せば、記憶の定着率はよりアップする。