

受験に際しての緊急対応とは

- いざという時にあわてないために -

開倫塾

塾長 林 明夫

1. はじめに

(1)おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。

(2)先週の「開倫塾の時間」では、「新聞を読んで考えよう」という内容のお話をさせていただきました。今年は、放送をお聴きの皆さん、社会人の方も小学生・中学生・高校生・大学生などの学生の方もぜひ新聞をなめるように読んでいただき、自分で考える力や批判的思考能力を養っていただきたいと思います。

(3)新聞をちゃんと読むと、批判的思考能力つまり自分でものごとを考える力が身に付くのはもちろん、受験にも役に立ちます。なぜ新聞は受験に役に立つかといいますと、新聞を絶えず読んでいると大量の文章を短い時間で読む力がつくからです。すると、大学センター試験などでもよい点数が取れます。ですから、新聞を読む習慣をつけるようぜひお願いします。

2. 受験に際しての緊急対応

今日は、「受験に際しての緊急対応」についてお話をさせていただきます。間近に迫った入学試験で気をつけたほうがよいことは何かを皆様とご一緒に考えてみたいと思います。

(1)一番大切なことは、体調を整えることです。

中でも問題なのは虫歯です。虫歯が痛み出すと受験勉強や本番の試験に集中できず、普段の実力を発揮することはなかなかできません。虫歯のある人は必ず歯医者さんに行き、治療を受けて下さい。

頭痛や腹痛、肩の痛みなど痛いところがあると、受験勉強が思うように進まず、本番でも調子がでません。当たり前のことですが、どこか痛いところのある人は早めにお医者さんに行き、相談して下さい。

言いにくいことですが、便秘も受験の大敵です。

(ア)食物繊維が豊富な野菜などをたくさん摂るようにして、便秘にならないようにするのも大事です。

(イ)私のお勧めは、にんじん 1 本とりんご半分を使ったジュースです。この 2 つに水を入れてミキサーで混ぜると、ドロドロとしたジュースができます。これに蜂蜜や黒ごま、きな粉などを加えると、非常に栄養豊富で繊維質の多いジュースになりますので、ぜひお試しください。

(2)睡眠時間は、たとえ受験生であっても7~8時間は必ず取って下さい。

眠くてボーとしていたのでは、受験勉強に集中できず、本番の試験でも集中できません。試験の前々日、前日は特に早めに床に就いて7~8時間の睡眠を必ず取り、頭が冴え渡った状態で試験に臨んでいただきたいと思います。

受験生こそ「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を万全に整えることが大事ですよ。

(3)試験会場の下見も一度しておいたほうがよいでしょう。

学校が休みの日や早く終わった日に、受験する高校の正門まで行って見てきて下さい。校舎内に入ることはできませんが、自宅から試験会場になる高校までの道筋・所要時間を確認しておくことはとても大切です。

どのような通り道で行くと高校に到着するのかを紙に書いて検討し、何時に家を出れば集合時間の20~30分前に着くことができるのかを時間を計って確認しておくのです。

目的地に集合時間の20~30分前に到着することは、社会人として当然の、そして大切な能力です。これを試験のときにも発揮できるように、頑張ってお身に付けておいて下さい。

特に有料の駐輪場を利用する場合、あまり慣れていない電車やバスの路線を利用する場合は、必ず事前に1~2度利用して自転車の置き方、お金の払い方、切符の買い方・出し方、電車・バスの乗り降り方など交通機関の利用の仕方などを練習しておいて下さい。当日になって初めてやると思いの外どぎまぎしてしまい、それが試験に影響を及ぼしてしまうこともあるからです。

(4)万が一、試験当日に事故に遭ってしまったらどうするか。

速やかに受験する高校と在籍する中学校の担任の先生に連絡をして下さい。携帯電話を持っていたらそれを使い、持っていないときは近くの家で電話を借りるなどして連絡しましょう。

このためにも、受験する高校の電話番号と中学校の担任の先生の電話番号は必ず控えておき、当日は持って出るようにして下さい。

「遅れます」という連絡が済んだら、近くの方に頼んで、あるいは自分の携帯電話でタクシーを呼び、試験会場に向かって下さい。

タクシーを呼ぶことが難しかったら、近くにいる方に理由を説明しながら頼み、試験会場まで連れて行っていただくことも考えられるかもしれません。

(5)試験中に気分が悪くなったりお腹が痛くなったりしたときはどうするか、

遠慮せずに早めに試験官に申し出ることが大事です。

トイレは試験の始まる前に済ませておくことが大事です。

しかし、試験中に我慢できなくなったときは試験官に申し出ましょう。これも遠慮する必要はありません。

3. おわりに

(1)できれば試験当日あるいは前日に、ご家族の皆さんに「今日まで受験勉強を支えて下さってありがとうございました」と声に出してはっきりとお礼を言って下さい。そして「行ってまいります」と元気に言うと、ご家族の皆さんは安心し、自分自身もよい気持ちになります。

(2)本番は、全力を出し切って頑張るだけです。「私ほど勉強した人は、ほかにいない」と思って、これまで培ってきた力を答案用紙の上で十分に発揮していただきたいと思います。

(3)高校入試・大学入試がこれから続きますので、今日は「受験に際しての緊急対応」について具体的なお話をさせていただきました。これは、下野新聞の私のコーナーにも書かせていただきましたので、ぜひお読み下さい。よろしくお願いたします。

- 2010年7月18日林明夫記 -