

今、不安と焦りが高まっていることでしょうか。でもそれは健全なことです。問題はその状態でちゃんと努力することが出来るかです。それはあなただ次第です。

(柳善一)

受験当日は脳が燃えてしまいます。チョコシートを持参し、休み時間に糖分を補給しましょう。効果絶大ですよ。

(澤田 秀樹)

緊張も、不安も、君ががんばってきた証。君の道を切り拓けるのは、この世界でたったひとり、君だけだ。

(関 憲吾)

今までやってきたことを信じて、自信をもって立ち向かってきてください!

(大久保 宏美)

入試は近い。自分の力を信じて、他人と比較することなく、目の前の問題に集中せよ。規則正しい生活を守り、睡眠をきちんと取り、毎日計画に沿って学習せよ。結果は後からついてくるものだ。

(大場 健司)

もうすぐ受験のシーズンがやってきます。志望校合格、その目標達成に向けて日々努力を重ねていこうと思いませんか。受験まで残された時間を大切にし、全力でがんばってください。

(比嘉 あかね)

振り返ると1年前とは違う場所に立っている。弱さも知った。臆病にもなった。上等だ。私たちはまだまだ先へ行けるみたいだ。

(松尾 裕史)

入試までに残された時間はまだまだ十分にあります。最後の最後まであきらめずに正しい努力をしてください。

(村上 静馬)

あと少しで受験も始まりです。残り僅かな期間を悔いのないよう、全力で努力してください。応援しています。

(岡本 武)

人は歩みをとめた時に、そして挑戦をあきらめた時に年老いていくのだと思います。受験に向けて前進あるのみ!!

(上條 純一)

体調にはくれぐれも気を付けて。100%の状態で挑みましょう。

(上野 真宏)

合格を勝ち取った者はすべからず勝ち取れるような努力をしてきた者だ。すでに君たちはそのような強者になっているはずだ。吉報を待っている。

(山崎 将之)

受験まで残りわずかです。優先順位をよく考えて、一つひとつのことに全力で取り組みましょう。第一志望絶対合格!一緒に頑張ろう!

(池田 恵理)

自分を信じ、努力して歩んできた一歩道、その先にあるのは「合格」の二文字だけ。強気で勝ち取ってきて!

(新島 景子)

受験に失敗したと思えるのは、受験に挑戦する勇気を持った者だけだ。自分を信じて突き進め!みんな!!

(森 清志)

受験が近づくとつれづれ不安が出てくるもの。みんな同じ。歩みを止めたらそこで終わり。最後まで諦めない。

(小池 寿幸)

受験生になったとき、きみは、どういふ結果を望んだか?もう一度思い出せ。毎日思い出せ。三月をどういふ気持ちで迎えたのか?よく考えろ。毎日考えろ。そして、残された日々を瞬間の無駄もなく大事に過ごせ。

(小林 健輔)

山高み雲井に見ゆる 桜花
心のゆきて 折らぬ日ぞなき
凡河内躬恒古今和歌集より
諸君が納得できる結果が出せますように!

(鮎澤 崇嗣)

日々の時間を大切に。家の人への感謝の気持ちを忘れずに。応援しているよ。

(中野 桃花)

受験生への



メッセージ



目の前のことに誠意を持って取り組んでいけば、必ず道は開けます。最後の最後まで「至誠」を貫いていこう。

(櫻村 公太)

「自信は努力から」入試当日、「これだけやったから大丈夫!」と自信を持って臨めるように、ラストスパートです!がんばってください。

(瀬谷 正典)

「あれだけ毎日頑張ったのだから大丈夫!」という日々を積み重ねよう。手を温めて、緊張したら、ゆっくり深呼吸3回!

(関野 光希子)

いま自分が出来ることだけを考えて、いま自分が出来ることだけに集中しよう。過去や未来に囚われないように。

(高寺 大介)

不安な時、緊張した時は深呼吸してリラックス!皆さんが持っている力を発揮できるように応援しています!

(梅田 優子)

自分がやってきたことに自信をもって、力をすべて出し切ってください。

(佐々木 洸介)

私は試験中トイレに行き、試験時間を5分失いました。人々にはハプニングがつきものです。禍を転じて福となせ!!

(植草 大輔)

なすべきことにひたすら集中!!実力は直前で驚くほど伸びる!最後の最後まで決して諦めないこと!!

(高橋 力)

いつも、快活で、上機嫌で過ごせたら吉。今日もいつもと同じく、勤勉に、謙虚に、感謝の気持ちを忘れない。誰にもできるわけではない、その方法が合格を運んでくる。

(大山 司)

本番で不安な自分を支えてくれるのは、「死に物狂いで頑張っている今の自分」。後悔しないよう、最後まで突っ走れ!!

(長坂 浩之)

受験の選択肢に「合格」と「不合格」の二択はありません。「合格」か「諦める」かの二択です。諦めない心があれば、あなたを合格に導きます。

(村田 寛之)

受験まで残りわずか。ここでの頑張りが本番での自信に繋がります。試験中、解答に迷いたくなくなったら、今、精一杯勉強頑張ろう。

(矢上 有一)

ラストスパート!今まで学んだことをしっかりと復習して試験に臨もう!

(上田 悠介)

いよいよ受験が近づいてきた。コッコッやってきた人は焦らず継続。足りていない人はラストスパートしよう。

(松永 弘文)

寝言でイデオラムが出てくるくらい、シャーペンの先から煙が出るくらいやってるんだろっな?

(五日市 浩)

受験生の君たちへ

推薦試験を受けた人はもう受験が終わったかもしれない。一般入試を受ける人は入試が一日と近づいてきている。受験勉強を頑張っている君もいれば、今ひとつ乗りきれない君もいるだろう。それでも入試は待つてくれない。時が過ぎるのは、誰にとっても同じ。誰が文句を言おうと、時が進む速さが変わりはない。では、どうすればいいのだろうか。

私も人生五十年以上生きてきた。いろいろなことを思い出すが、ただ何となく過ごしたとき、何かに夢中になったり、一生懸命に取り組んだり、覚悟を決めて行動したことなどだ。小学生の頃、車が好きで新車発表会に行ったときのこと。高校の体育祭の応援合戦で一人猿踊りをしたこと。そして、受験勉強。その時を真剣に過ごしたことは、自分の大切な宝物になる。そんな宝物を一杯持っている人は、きっと輝いている。受験は一斉に行われる。自分で期日を決めることはできない。ただ、受験すると決めたのなら、真剣に取り組もう。最初の動機は、皆受けるからとか、親に言われたからとかでも構わない。自分で受ける決心したら、覚悟を決めて真剣に取り組もう。

真剣に取り組んでいない人は、よくこう言う。やる気が出ないからやらない、将来が決まらなからできない、うるさく言われるとやる気が出ない等々。でも、できない理由はいくらでもつくること

ができる。考えてほしい。受験勉強は一人で取り組める。他人の協力があればやりやすくなるが、基本的に一人で計画し、実行することができる。他人がどう言おうが、やるのは自分自身だ。やる気が出るのを待ってれば受験は終わってしまふ、いや人生も終わってしまふ。それに、将来が完全に決まってから実行する人はそんなにいない。やり始めてから将来が見えてくることが多いものだ。決めたことにはすぐに取り組むこと。これが人生の鉄則だ。「まずその言を行い、

しかる後これに従う」(あれこれ言う前にまず行うこと。その後で、言うことがあれば言う。)と昔の人も言っている。

真剣に取り組むといろいろなことが見えてくる。何点取れば受かるのか。どの科目が弱いのか。どの単元が弱いのか。どういうミスをよくするのか。どうすればミスが防げるのか。一点でも多く取るにはどうすればいいのか。普段の生活の何がいけないのか。睡眠時間はどれくらい取ればいいのか。科目の勉強時間の配分はどうすればいいのか。宿題、過去問、副教材などやることが多すぎる。スマホをいじる時間をどうしようか。日曜日は何時間勉強するのか。たくさん疑問が湧いてくるだろう。ここで考えなければいけないのは、優先順位だ。受験まで百日を切った今、受験の優先順位は高い。でも一番ではない。まず第一に規則正しい生活習慣だ。特に睡眠時間をきちんと取ること。勉強している時間だけ頭が冴えていても、他の時間をボーッと過ごしては、一日二十四時間全体の効率を考えると効率が悪い。起きている時間は頭が冴えているように、きちんと睡眠時間を確保しよう。まだまだ受験は長期戦だ。そして、二番目からは先ほど見えてきたことなど、たくさんこの優先順位を考えて取り組もう。自分で決めにくいことや分からないことは相談しよう。声をかけてほしい。

人生で、受験は結構大きなイベントだ。このイベントも真剣に取り組まなければただ通り過ぎていくだけだ。けれど、真正面からきちんと取り組めば、自分はどういう人間かを考える契機にもなり、大きく成長することもできる。せっかくの成長の機会だ。真剣に取り組もう。応援するぞ。

(大場)

入試に強くなる心の作り方①

●大学入試で三日連続白紙答案の人が立教合格駆け込んで来たのは立教の入試の前日。まあよく泣いた。涙がかけられるほど泣かせて、気持ちの

整理をさせた。

●第十一志望だけ受かって、そのあと九連敗の人が第一志望の早稲田合格。彼女も気持ちの整理を徹底してやった。

●「もうダメ！絶対落ちた！どうしよう……！」と大泣きの生徒が、次の日慶応を受験して合格。電話口でここまで泣けるのかと思うほど泣いた。授業直前にうけた電話で、とりあえずの指示だけして、授業後十時から再び電話で対応。

●こんな例がいくつもある。ここまで極端ではなくても、受験生であれば、それぞれに不安や絶望や無力感を何度となく味わっているはず。でも受験から逃げることはしたくない。どうすればいいのだろうか？

●方法はある。自分の気持ちや性格、失敗のパターンをしっかり分析することだ。分析すればどうしたらいいか見えてくる。ただ、過去に経験のないことだから、「やれ」と言われてもなかなかうまくいかない。そこで、ささやかなお手伝い。よく読みなさい。

① 不安で勉強できないというキミは本当にそれでいいの？そんな過ごしかたをするためにこの一年を過ごしてきたの？よく考えろ。

② 不安で勉強できないというキミが本当に望んでいるのは何か？キミはもう忘れてしまっている。全力を出して合格することではないのか？毎日全力を出して合格すると十回唱えろ。

③ キミの不安は全て想像だ。不安に思うことは正しいが、それをひきずるのは自分の願望を裏切ることだ。

④ 間合わない気がする。

⑤ 受かる気がしない。

以下次号(小林)

★大学受験・高校受験の当日の注意★

- ① 腕時計を忘れるな。
 - ② 鉛筆、消しゴムはたくさん持っていけ。(中学生は定規・コンパスを忘れるな！)
 - ③ トイレは早めに行く。
テスト直前に行って混んでいたら？あきらめて我慢するのは最悪です。テスト開始に多少遅れても済ませるべき。我慢している状態では解けません。また、大学入試でトイレレットペーパーがなかったという事態がありました。ポケットティッシュは多めにポケットに入れておくこと。
 - ④ あがってしまったら、必ず作業する。
言葉で自分を落ち着かせようとしてもムリ。手をさすったり、体操したり、手をふったり、深呼吸をしたり、文房具の手入れをしたり。作業に集中することで落ち着きます。
 - ⑤ はたっりに負けない。
「できたぞ」「やさしかったよな」「おれ満点かも」と大きな声で周りを威圧する人がいます。無視。流されてはいけません。
 - ⑥ 傾向が変わったら大チャンス。
みんなビビります。当然、あなたもビビります。大事なのは、その先。みんなビビって頭の中が真っ白のはず。だから、「みんな点は伸びないぞ。自分は落ち着いて、とれる所を確実に解いて、合格に近づこう。」と考えるのです。おぼえておいてね。
 - ⑦ 保冷剤は役に立ちます。
頭がボーッとなったとき、休み時間に、首やほっぺにあてるとすっきりします。
 - ⑧ 三教科あれば一教科、五教科あれば一教科や二教科失敗するのは当たり前。
*一教科失敗↓引きずって失敗×
*一教科失敗↓気持ちを整えていつも通り○
どちらがいいか分かりますよね。失敗したことをひきずらないで、他の教科をきちんとやれば合格に近づきます。
 - ⑨ 昼食後、眠くなる人は、食べるものを工夫する。
給食のあとの五時間目に眠くなる人は、テストのときも同じことになりました。昼食をゼリー・プリン・みかんなどにかえると、かなりよくなります。これも模試のときから練習すること。
 - ⑩ 会場は暑すぎたり寒すぎたりすることがある。
暑いときは上着など脱げるように、また寒いときはカイロ・ディガンを着たり携帯カイロを使ったりできるように準備して行くこと。
- ⑪ 残された模試の回数は少ないと思いますが、模試のときも必ず右のことを読んで、覚え込んで行くこと。本番に備えての練習です。