



羅針盤

達成は積み重ねである

(ピーター・ファーディナンド・ドラッカー)

入試直前～最終確認を～



【集合時間、欠席連絡について】

- 集合時間は、多くの高校が午前8時50分からで、完了時間は午前9時20分となっています。引率の教員が見つからない高校も、高校の集合時間の30分前までには試験会場に着くようにしてください。
- 引率の教員が見つく高校では、必ず先生の確認を受けてから、会場に入ってください。また、帰るときも同じです。
- 当日欠席する場合は、甲南中学校へ午前7時10分から午前7時30分の時間帯で連絡してください。感染症罹患の場合は、別室での受検となりますので、御注意ください。
- 高校周辺の商業施設等での送迎は絶対に行わないでください。
- 保護者引率の場合、特に問題がなければ中学校への連絡は必要ありません。高校によって、引率者の控室がありますが一日中高校にいる必要はありません。

【持っていく物】

- 事前指導で配布されたプリントを確認してください。
- 各高校で必要な物は受検票に書かれていますので、各自確認してください。荷物は、中学校指定のかばん（補助バッグ）に入れて行きましょう。
- スマートフォン（携帯電話）の持ち込みは禁止されています。

【試験終了後】

- 1日目の終了時間は、14時ごろです。2日目は面接がありますので、の待ち時間がどれ位あるか分かりません。送迎をしてもらう場合の連絡手段を確認しておいてください。
- 試験日は午後4時まで自宅待機です。
- 受検報告書への記入時間は3月7日に設けますが、早めを書いておきましょう。

入試直前の生活 4か条

1 食事

受検生がとるべき食事量の目安は、腹八分目です。おなか一杯に食べてしまうと、おなかに血液がいき、頭にいく血流が減り、脳が十分に働かなくなってしまいます。ちなみに、チョコレートは脳神経を刺激する成分を含んでいるので勉強の合間に食べるとよいでしょう。

2 姿勢

ほおづえをつくのは、勉強に不向きな姿勢です。脳は左右の目から入る情報を常に処理しています。傾いた姿勢でいると、その分脳の中で補正する必要が出てくるため、脳に余計な負担をかけてしまいます。常に正しい姿勢を心がけましょう。

3 集中力

勉強するときは、集中力を高めるために「マイ・ゾーン」を意識しましょう。「マイ・ゾーン」とは、集中力が高まるスペースのことです。一般的な「マイ・ゾーン」はB5ノートを広げた位の大きさだそうです。この範囲を超えない程度に参考書やノートをおいて集中力を高めましょう。

4 就寝前

脳は不慣れな環境では力を発揮しづらいので、入試本番に向けて脳を慣れさせておきましょう。できるだけ本番と同じ生活を送ることが理想です。今週末は、入試の日程に合わせて学習に取り組んでみるとよいでしょう。

脳医学者・林成之先生のお話より