

3学年通信

尾道市立高西中学校
3学年通信第33号
令和2年7月27日

時間いっぱい集中を～1学期期末試験が始まりました～



1学期期末試験が始まりました。みなさん、時間いっぱい試験に集中して頑張ることができましたか？

試験前には、先生に質問したり、友だちと問題を出し合ったりと、時間ギリギリまで試験に向けて最終確認をしている姿がありました。そのようなみなさんの姿からは、試験への意気込みを感じました。試験中も問題をじっくりと読み、しっかりと考えている姿がありました。しかし、試験監督をしていて、受験生として、もっと頑張してほしいなと思うことがありました。

まず、「見直しをすること」です。時間に余裕をもって試験が終了していても、見直しをしない人がたくさんいました。自分では気をつけているつもりでもうっかり書き間違えたり、問題を読み間違えて解答したりすることは誰にでもあります。入試は1点が合否を左右します。繰り返し見直しをすることを習慣にしましょう。「1点でも多くとってやるぞ！！」という熱意をもって試験に臨んでもらいたいものです。

次に「指示された通りに試験を集めること」です。出席番号順ではなかったり、「配布した時と同じ状態で」と回収方法に指定があってもその通りになっていなかったりする人がいることが気になりました。試験が終わった気の緩みで、みなさんはあまり意識をしていないのかもしれませんが、誠実さを感じない行為です。「これくらい…」と物事に勝手に軽重をつけていたり、とるべき行動がきちんと取れていなかったり、指示を的確に理解していなかったりすることがとても残念です。なおかつ受け取り手にとっては必要のない手間がかかってしまいますね。

そして、何より頑張してほしいこと一それは試験を受けている時の「姿勢」です。足を投げ出していたり、壁にもたれていたりと…中には、体がねじれたような座り方をしている人が何人もいました。このような座り方では、試験に対する緊張感を感じられません。きっと「脳」も「試験に集中モード」に入れなかったことでしょう。骨盤を立てて

座ることで自然と背筋も伸びます。背筋が伸びると交感神経が活発になります。つまり、やる気が高まり集中力がアップします。さらに、決断力や積極性を高める「テストステロン」が分泌されるのだそうです。かつ、見た目からも「頑張っている」ことが伝わりますね。

これらのことをひとつひとつ、取り組んでみてください。今よりもっと努力が結果に結びつくことと思います。それから、定期試験も入試同様、寝ることはもっての外！試験中に眠くなるのなら、日頃の生活習慣の見直しもしてくださいね。

何事も「一事が万事」！定期試験も入試同様、緊張感をもって取り組むことで、平常心で入試に臨める強い心と入試で「ぜひうちに来てほしい」と高校の先生に思ってもらえる姿勢を培っていきましょう。

【試験に取り組むみなさんの様子】

☆試験直前の最終チェック！みんなの顔つきも真剣そのものです☆



☆試験に挑む姿！鉛筆の音、紙をめくる音のみが教室に響いています☆

