

## ☆☆ 3年生の冬休みの過ごし方 ☆☆

中学3年生は県立高校一般入試まで残り84日となりました。この冬休みは、3年生にとって、夢を実現するためのとても大切な時間になるので、計画をきちんとたて、充実した冬休みを過ごしてほしいと思います。そこで、入試本番、万全の体調で思いっきり実力を発揮するためのコンディション調整法ベスト5を紹介します。入試当日に100%の実力を発揮するために、冬休みからコンディションを整えましょう。

**コンディション調整法ベスト5**

(ベネッセ「志望理由書・面接&冬休み勉強法がわかる本」より抜粋)

## ☆合格習慣 第1位☆☆・早寝早起き

夜ふかし勉強をしても、テスト本番に頭が働かないのは問題外です。本番と同じ生活リズムに体を慣れさせましょう。

## ☆合格習慣 第2位☆☆・風邪の予防対策(うがい&amp;ストレッチ)

勉強などで体が疲れてくると、風邪菌が体に入りやすくなります。体調が良くても「予防」はしっかりしておきましょう。うがいほど風邪予防に効き目のある対策はありません。外出から戻ったときだけでなく、のどに違和感があったら何度もうがいをするのがベストです。また、勉強の休み時間に深呼吸をして伸びをしたり、背中や太ももの大きな筋肉をストレッチしましょう。全身の血流が活発になり、老廃物が出やすくなるから、健康をキープしやすくなるそうです。

## ☆合格習慣 第3位☆☆・朝食をしっかりとる。(よく噛む)

朝食をとらないと栄養不足で、脳の働きが鈍ってしまいます。午前中から頭の回転を活発にさせたいなら、しっかり朝食をとらないといけません。また、アゴの筋肉を動かすと、頭に流れる血液の量が増えて、頭の回転がよくなります。一日の始まりである朝食は、とりわけ「よくかむ」ことを意識しましょう。朝一で始める勉強が集中できます。

## ☆合格習慣 第4位☆☆・時間感覚を研ぎすます(想定時間内に問題を解く)

制限時間内で、どの問題でどれくらいの時間をかけるか、時間配分意識が大切になります。大問ごとに「何分かかかるか」を想定して問題演習をしましょう。自分の勉強ペースを知っておけば、本番で後回しにした問題が何分あれば解けるか予想がつきます。慣れてきたら目標時間を短めにして、本番のスピードに慣らしていきましょう。

## ☆合格習慣 第5位☆☆・上手な息抜き法

難問が解けなくて落ち込んだり、やることが終わらなくて不安になったりと、気分が沈んだときは心を元気にするリラックス法が必要です。やる気がダウンしたときほど、無理矢理笑顔を作ってみるといいですよ。顔の筋肉はそのまま感情を生み出す脳の部分とつながっているのです。表情と同じ心の状態を作り出せます。ちょっと見上げて笑顔を作れば、しばらくすると元気を取り戻せますよ。