

8時50分スタートです！

上の時間は、前期選抜・一般選抜ともに国語の検査が始まる時間です。この時間から、頭をフル回転して検査の問題に向かわなければなりません。

それでは、そのことを意識して、受検日当日までの過ごし方を部活動の試合や演奏会に例えて考えてみましょう。

まずは、試合当日まで体調を整える必要があります。試合当日、体調が悪いとよい動きやよい演奏はできません。風邪をひかないように、よく食べ、早く寝るなど、健康管理をして、3月8日(火)を迎えましょう。

次に、8時50分に頭がさえている状態にするためにやらなければならないことです。何もせずに朝一番の試合でよい動きができる、ヒットを放つ、よい音を出すのは難しいことだと思います。そのためには、準備運動、音だしなど直前の準備やアップが必要です。普段学校の授業は、8時45分から始まっています。今の自分の1時間目の授業に向かう気持ちや頭が、よい状態になっているかを考えてみましょう。もし、まだ眠気があるとか、頭がさえていない状態である場合は、改善する必要があると思います。8時15分に始まる朝自習の時間には、頭がさえている状態にしておかなければならないと思います。脳が活発に動き出すのは、朝起きてから3時間後からだそうです。つまり、6時頃に起床することで、8時に、朝起きてから2時間後の状態をつくりだすことができます。その状態で、朝自習や1時間目の授業を迎えるようにしていきましょう。

試合や演奏会では、会場練習などを行います。さすがに受検では会場練習はできません。しかし、自分の生活を整えることはできます。そのためにも、今の起床時間・朝食を食べる時間が大丈夫なのか？(もしかしたら、受検校が遠いため家を出る時間を考慮にいれなければならない人もいるかもしれません。)勉強する時間帯・就寝時間は、大丈夫なのか？などを確認して、これから実践していきましょう！



そして、来週の27日(木)はいよいよ前期選抜です！受検するみなさんがんばれ！

曜日	行事等	授 業						持ち物・SB等	
		①	②	③	④	⑤	⑥		
24(月)	三者面談期間～28日	月1	月2	月3	月4	月5	火6	体育着	
25(火)	基礎テスト(数)、特別日課、職員会議、リフレッシュ	火1	火2	火3	火4	火5	／	体育着、SB15:15のみ	
26(水)	朝集会	水1	水2	水3	水4	水5	水6	体育着	
27(木)	前期選抜学力検査等実施日	木1	木2	木3	木4	木5	木6	体育着	
28(金)	実力テスト⑧、T日課	国テ	数テ	英テ	理テ	社テ	／	体育着	
29(土)									
30(日)									
31(月)	学習相談(A理、B国)	月1	月2	月3	月4	月5	火6	学相	体育着

お知らせ

☆奏星学年の合格を祈願していただきました！

昨日、浮島神社の宮司の森さんにお出でいただき、奏星学年の高校受験の合格を祈願していただきました。

生徒は、神妙な面持ちで参加し、一人ずつお守りをいただきました。これを機に一層勉強に励み、受験を乗り越えてほしいものです。開催にあたり、ご尽力いただいたPTA学年部長の天野さんを始め、役員のみなさん、準備や後片付けにご協力いただいた方々に感謝申し上げます。



☆体調管理を万全にしましょう！

今週、体調がすぐれない人が増えてきました。学習時間を確保するために睡眠時間が短い人もおり、受験期は体調管理が難しい時期でもあります。体調がすぐれない人は自宅で療養し、発熱がある場合は、病院で受診をするようにお願いします。