

冬休みの過ごし方  
- 一心不乱に受験勉強を -

開倫塾 塾長 林明夫

Q：今から冬休みが終わるまで一心不乱に勉強をと、どうしてですか。

A：私立高校の学業特待入試や一般入試まであと1か月を切ったからです。

自分は受験生だと言い聞かせて、一心不乱に勉強する以外にありません。

Q：一心不乱に勉強するとは何ですか。

A：7～8時間の睡眠時間と、食事や入浴、トイレ、学校への登下校など生活や学校に行くのに必要な時間以外、勉強に集中するということです。

Q：え、受験生が7～8時間も睡眠をとっていいのですか。

A：受験は、体力と気力と集中力です。7～8時間の睡眠をとり、体力を保たなければ、気力も集中力も生まれません。

Q：気力と集中力を増す方法はありますか。

A：自分は受験生だ、自分で決めた希望校に絶対合格すると、自分自身に言い聞かせることです。

自分は、どのような生き方をしたいのか、何のために高校に行くのか、高校に行って何をしたいのかを、頭のシンが痛くなるくらい真剣に、自分の力で考え抜くことです。

受験生としての自覚をはっきり持てば、何時間でも勉強に集中できます。

Q：休み時間はとらなくてよいのですか。

A：1～2時間に1回は休み時間をとった方がよい人はとりましょう。ただし、長時間勉強に集中できる人は、何時間でも机に向かいましょう。受験勉強に遠慮は不要です。

Q：クリスマスや年末・新年はどう過ごしたらよいでしょうか。

A：一生に1回の高校入試の直前ですから、あまりはしゃぐことなく、今年は簡単に過ごしましょう。

くれぐれも、スノーボードなどで骨折しないように気をつけて下さいね。

Q：最後に一言どうぞ。

A：講習会のテキストは丁寧に予習と復習を。

病気のある人は冬休み中に治療して下さい。

年末・年始は新聞社が全力で編集します。1日1時間は新聞を読み、世の中のことを考えましょう。受験にも役に立ちますよ。