



体調管理

最初の中間考查が近づいてきた。個人面談の時に1学生の時の成績状況は聞いたが、実際に君たちの成績を手にするのは（旧15R以外の人は）今回が初めてということになるので、それなりに？楽しみにしている。面談の際には、定期考查よりも模試の方が成績がイイという人も何人かいたが、進学指導重点校になってからず〜っととり続けているデータによれば、模試の成績以上に、定期考查の成績と進学状況には相関関係が見られる。もちろん、何ごとにも例外はあるが、それはやはり「例外」なのであって、自分はイザとなったら常人を越えた努力ができるとか、信じられないほどに運に恵まれているとか（笑）、そういうことのない普通の人間にとっては、最終的には日常の努力が明確に結果と結びつくのであり、その一つの指標が定期考查の結果なのである。

＊

ところで、この定期考查にも、授業で扱わない問題集などが考查範囲に入っていたりするはずである。学級日誌には「物理・化学の問題集がたいへん」とあったが、おなじみのサクシードもあるだろうし、現代文では評論の副読本、古文・漢文でもニューステージや明説漢文ノートという問題集が範囲に指定されている。これらをきっちりとこなしていけば、模試でも（つまり入試でも）結果を残せる力が少しずつついていくのである。今回、その量に圧倒されている人は、今度の土・日をうまく活用することが大切だ。また、次回

にこなすことも考えよう。

＊

そんなこんなで考查前は睡眠時間が減る一方だろう。しかし、今、授業で扱っているところがそのまま考查範囲だとすれば、授業を活用して、その場で理解・暗記していくのが得策である。まさに「今でしょ！」なのであって、居眠りをしているのが一番ムダなのである。後で家で自分で…などと、余計な時間をかけるのはアホらしい。眠くなるのは意識の問題なのであるから、「授業中に、授業でやっていることは全部覚える！」という強い気持ちでそれぞれの授業に臨んでほしい。

＊

土曜日の模試は欠席が15名…。中には忘れていたという低レベルの生徒もいて「いとあさまし（＝全く驚きあきれる）」であったが、入試当日に休んでしまうと、一年の努力はフイになる。もちろん、模試だから休んだのであって入試なら無理してでも…ということかも知れないが、君たちの受けるレベルの大学は、体調が最高の状態で挑戦して合格するかどうかといったレベルである。だから、体調をしっかり管理できるようになるということも、受験では大切なことなのである。

まあ、休みたくて休むわけではのはよく分かっているが、机でうたた寝したり、風呂上がりに湯冷めしそうな格好でいたりしてはダメだし、しっかり食事を摂ることや、規則正しい生活を継続することも重要なポイントである。定期考查にはこういう要素があることも自覚して、体調管理術も身につけよう。