

3年生の塾生のみなさんへ DSKだより 2012年1月号

遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。
今年、辰のように飛躍していく年になるといいですね。
DSKは、最後まで応援しますので、一緒に頑張っていきましょう！



いよいよセンター試験まで、あとわずかとなりました。今まで頑張ってきた成果を、本番で全て発揮したいところですね。本番に弱いからといって諦めてはいけません。最後まで諦めずに全力を出し切りましょう。

また、この時期に風邪をひかないように、手洗い、うがいをして、十分な栄養と睡眠をとって本番には万全の体調で臨めるようにしましょう！

センター試験まで残り10日の歩み

入試直前！

◎本番力向上の5箇条◎

- 一、本番よりも普段を充実させよ
- 二、ライバルではなく自分との戦いと考えよ
- 三、本番に向け、日常生活をルーティン化せよ
- 四、自分の理想像と成功パターンをイメージせよ
- 五、プレッシャーは成功の予感ととらえよ

本番力

本番で頑張ろうと思っ てはいけない

試験本番で力を発揮するには、試験本番で頑張ろうと思っすぎないこと。本番ではなく「普段」に重点を置くことが重要。いかに平常心で臨めるかが、本番の出来を決めます。普段は本番のシミュレーションをしながら勉強し、本番は「自分にできることをやろう」というくらいの気持ちで望むと、肩の力がいい感じに抜ける。本番だからと特別なことをやったり、テンションを上げようとするのは逆効果。良い結果を出そうと意気込むのではなく、やるべきことはやった、自分なりのベストを尽くそうという気持ちで潔く本番を迎えましょう！

生活のルーティン化と イメトレで本番に備える

残された時間で何ができるのだろうか？まずは普段の生活をルーティン化することが重要。本番にピークを迎えられるよう少しずつ心身の状態を上げていく必要がある。受験当日の生活パターンを意識して、それに向けて備えておこう。直前期にはイメージトレーニングも大事。ハイレベルな理想の自分像を常に思い描き、そこに辿り着くために一步一步前進しているイメージを持つ。また、本番で慌てないためには、起こり得るあらゆる状況を想定して対処法を考えておき、その対処法でピンチを切り抜けるシーンをイメージしておきましょう。

プレッシャーや緊張を ポジティブにとらえよう

普段から心掛けていても、やはり本番はプレッシャーがかかるし緊張もする。大切なのは、プレッシャーや緊張を悪者扱いしないこと。人間が爆発的な力を発揮できるのは、プレッシャーがかかってアドレナリンが分泌され、戦闘モードになった時。本番でプレッシャーを感じたら、これはいい兆候だ、集中力が高まるぞ、良い成績が取れそうとポジティブにとらえることが重要。過剰反応するから平常心を失ってしまい、パニック状態に陥ってしまうのです。緊張して当たり前と、あまり気にしないことです。

～センター試験当日までをレポート～

センター前日

試験前日も塾にいました。次の日に備えて文系教科を中心に最後の確認をしていました。先生と話をして気合を入れてもらい、また、気持ちを落ち着かせてもらいました。さらに、今まで一緒に勉強してきた友達と健闘を誓い合って、早めに家に帰りました。
センター試験会場は、会場によって暑かったり、寒かったりすると聞いていたので、温度調整しやすい服装を用意しました。
無理はしないようにし、今までに自分が解いてきた問題集や熟読した参考書に目を通しました。

先輩たちはこうやって乗り切った！

センター当日

早めに試験会場に向かい、あらかじめ見直すものを各教科ひとつずつ決めておいて、それを見直しました。
もう信じるしかないと思いました。持っていく参考書とノートは、これまでの勉強で一番お世話になったものだけにしました。
母から合格祈願のキットカットやカールなどのお菓子を大量にもらい、送り出してもらいました。1日目が終わった後は塾へ行き、2日目の科目を復習しました。

2012年はどんな年！？



スカイツリー開業予定

世界一の電波塔「東京スカイツリー」が今年5月22日に開業予定。世界一を誇るその高さは634メートル。なぜ634かという「むさし」からきているらしいです。「武蔵」とは旧国名の一つで、東京、埼玉、神奈川の一部を含む地域でした。タワーからは武蔵の国を望むことができ、展望台からは歴史や地域が感じられます。夜になるとライトアップされるのですが、「粋」と「雅」の2種類があり、毎日交互に変わるそうです。一度は見にいってみたいものですね。



ロンドンオリンピック

4年に一度の祭典「オリンピック」。今年はイギリスのロンドンで行われます。ロンドンでは、3回目となるオリンピック。今回から、野球とソフトボールの競技が除外されます。前回の北京オリンピックで、優勝候補アメリカを上野由岐子投手率いる日本が倒して日本中を興奮させた競技がなくなるのはちょっと寂しいですね。ただ、最後の金メダリストになったのは輝かしい栄光です。ちなみに次回のオリンピックは2016年に南米初の開催地ブラジル・リオデジャネイロで行われます。



5月21日は金環日食

2012年は非常に珍しい天体ショーを観測することができます。太陽が月に覆われるのですが、月の外側に太陽がはみ出して細い輪に見えます。まさしく「金環」です。2012年の金環日食は太平洋側の広い地域で見えるそうで、名古屋では7時半頃に見える予定です。前回、日本で見られた金環日食は1987年9月23日に沖縄で観測されました。25年ぶりの天体ショー。わずか3分41秒のショーなので、見逃さないようにしたいですね。



2012年問題

定年後も継続雇用してきた団塊世代が大量に労働市場から引退する2012年。後継者不足で悩まされる中小企業も多いようです。また、2012年は世界の主要国、アメリカ、ロシア、フランス、韓国、中国のリーダーが続々と代わります。指導者は国内での求心力を高めるために、対外的には毅然とした姿勢をとるようになるのでしょうか。政治や経済の動向にも注目した一年になりそうですね。



お知らせ 其の1 ～入試直前対策講座について～

1月6日(金)より、2月24日(金)まで入試直前対策講座を開講しています。最後の追い込みを充実させる絶好の機会です。まだ、申込されていない方は、受付まで申し出てください。

お知らせ 其の2 ～センター激励会を行います！～

1月9日(月・祝)2:30～3:10に「センター激励会」を行います。各先生からの熱いメッセージや、失敗しないセンター前日・当日の過ごし方など内容盛りたくさん！勉強の合間に、ぜひ参加してください！ささやかなプレゼントも用意しています。

お知らせ 其の3 ～センター試験自己採点結果・出願校確認票について～

同封しました、「センター試験自己採点結果・出願校確認票」にセンター試験の自己採点結果と、出願校記入の上、1月17日(火)までに提出してください。悩んでいたなら、すぐに相談にきてくださいね。

お知らせ 其の4 ～12月の受講明細について～

同封した12月の受講明細についての連絡です。12月28日(水)から1月3日(火)まで本社が年末年始休暇のため、この期間に臨時カード伝票で受講した場合、世帯残度数データが反映されていない可能性があります。正確な残度数を知りたい場合は、ご連絡ください。

