

# 努力に勝る才能はない

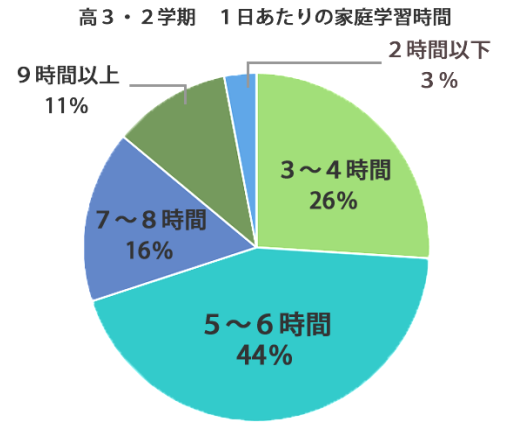
夏休みが終わり、入学試験・入社試験本番が近づいてきました。受験生・就活生にとって、これからが追い込みの時期です。自分の目標に向け、やるべきことを整理し、残された時間を有効に活用して、合格・採用を勝ち取りましょう！

## 大学合格者に聞いた！高3・2学期の学習時間

基礎固め、ニガテ対策、実戦演習。勉強時間はいくらあっても足りないけれど、一日に使える時間は決まっています。そこで、大学に合格した先輩たちが、高3・2学期頃に1日のどれぐらいを勉強時間に費やしたのかを、(株)ベネッセコーポレーションのデータをもとに紹介します。

### 勉強時間はしっかり確保 5～6時間が最多

最も多いのは5～6時間。これは、平日の放課後17時に家に帰り、夕食・お風呂に2時間費やすと仮定すると、夜中の1時頃まで勉強をしているということになります。休日は、食事やお風呂などに5時間費やすと仮定すると、朝9時に勉強をスタートしても、23時まで勉強しているということになります。



※2016年度入試 大学合格者アンケートより

### 眠気は勉強の最大の敵

いくら勉強時間を確保できても、集中できていなければ意味がないので、睡眠時間を削って勉強することだけは、できるだけないようにしましょう。

### 朝型勉強を定着させ 集中できる勉強時間確保

平日1日に6時間の勉強と6時間の睡眠を確保しようと思うと、放課後だけで勉強するのは難しいかと思います。ではどうやって勉強時間を確保するかというと、多くの先輩たちが朝早く起きて1時間程度の学習をする「朝型勉強」をするようにしていたようです。

朝型勉強をしようと思うと、寝る時間も早くなります。睡眠は長さだけではなく、22時～2時までの間の時間を睡眠に充てることで、「質の高い睡眠」が取れてより集中力が上がると言われています。朝型勉強をすることで「集中できる6時間」が確保しやすくなるのです。

大事なのは「勉強しながらも、早く・十分に眠る」ということです。平日6時間、休日9時間の勉強時間と、毎日6時間の睡眠時間を目安に、集中できる勉強時間をしっかり確保して勉強するようにしてください。

(裏面は、面接試験について&9月の行事予定です)

6時	1時間	起床・準備
	1時間	通学
	1時間	勉強
12時	7時間	学校
	1時間	帰宅
	2時間	勉強
18時	2時間	夕食・お風呂
	3時間	勉強
	6時間	睡眠
24時		

## 面接で緊張しないための事前対策

「面接で緊張しそう…」これからAO入試・推薦入試・入社試験を控えている人の中には、そう感じている人も多いのではないのでしょうか。しかし、事前にしっかりと準備をしておけば、本番で過度な緊張を避けることが可能です。今回は、面接に向けてやるべきことを紹介します。

### 想定問答集をつくり 自分の考えを整理しておこう！

緊張を防ぐためには、予想される質問に対して、事前に答えをまとめておくことが必要です。その際に気をつけたいのが、**準備した原稿を丸暗記してしまい、文の棒読みになってしまうこと**。こうなってしまうと、面接官にあまりいい印象を与えません。

そこで用意してほしいのが、**質問に対して、キーワードを作り、それを言葉でつなぐ練習をすること**。言い方は毎回違ってかまいません。このような練習を繰り返せば、本番でもしっかりと話すべき内容を伝えられるはずですよ。

### 面接練習を繰り返して、 自分の言葉で簡潔に伝える練習を！

本番の面接では、準備していた通りになかなか進まないのが現実です。だからこそ、模擬面接で繰り返し練習することが大切です。学校の先生、保護者の方、友達などに頼んで、模擬面接を重ねましょう。いろいろな人を相手に、丁寧な言葉遣いで話す練習をしておくことは、必ず役に立ちます。足りないところを指摘してもらい、修正していくことで自信がつき、結果として本番の緊張も和らげることができるはずです。

(32H担任 金田祥子)

## 9月の行事予定

9/1 (土)	清流祭◎
9/2 (日)	清流祭予備日
9/3 (月)	9月1日の代休
9/4 (火)	大掃除、2学期始業式、LH、実力テスト、進路希望調査
9/5 (水)	<b>[月曜授業]</b> 自転車ステッカー検査(昼休み)
9/6 (木)	進学出願説明会(LH)、就職面接指導(LH) センター試験出願説明会(放課後)
9/7 (金)	
9/8 (土)	全統記述模試
9/9 (日)	
9/10 (月)	いじめアンケート
9/11 (火)	
9/12 (水)	後期生徒会役員選挙公示
9/13 (木)	前期新人大会(~16日)
9/14 (金)	
9/15 (土)	
9/16 (日)	就職試験開始
9/17 (月)	敬老の日
9/18 (火)	グッドマナーキャンペーン(~21日)
9/19 (水)	
9/20 (木)	<b>[月曜授業]</b> 後期生徒会役員選挙(LH)
9/21 (金)	45分×4限
9/22 (土)	体験入学
9/23 (日)	秋分の日
9/24 (月)	振替休日
9/25 (火)	
9/26 (水)	
9/27 (木)	前期球技大会 後期ホーム役員締切
9/28 (金)	<b>[月曜授業]</b>
9/29 (土)	土曜補習◎(3年希望者)
9/30 (日)	