

藤代高校だより 冬号

取手市毛有 640
TEL.0297-82-6283



第2学年沖縄修学旅行

2年生が、11月5日(日)～8日(水)、3泊4日の日程で沖縄へ修学旅行に行ってきました。現地では、平和の尊さを学ぶとともに、美しい海と沖縄の人たちの温かさに触れ、充実した4日間を過ごしました。



平和祈念公園



ひめゆり平和記念資料館での奉納



カヤック体験



マリン体験



アメリカンビレッジ自由散策



美ら海水族館

駅伝大会

12月13日(水)校内駅伝大会が行われました。額に汗を光らせて力走、仲間へと襷を繋ごうとする姿勢に、大いに感動を覚えました。優勝は1年3組。優勝クラスには1人1個あんパンが贈呈されました!



女子レーススタート!



体育館側道にて



ゴール!



男子レーススタート!



正門前にて



仲間へ襷をつなぐ

入試直前期の受験生に向けて～藤高生に聞きました～

Q1. 私立入試を終えた後、県立入試に向けて気持ちや勉強方法をどのように切り替えましたか？

〈 気持ちの切り替え 〉

- ・気持ちが沈みそうな時は校舎を見に行ってみたり写真やパンフレットを見たりして気持ちを高めた。
- ・私立入試が終わった後、1日だけ勉強をしない日を作ってリフレッシュし、気持ちを切り替えた。

〈 勉強の切り替え 〉

- ・ひたすら過去問(県立5年分)を解いた。
- ・英単語をとにかくやり、1ヶ月で約1,000単語を覚えることができ、高校の英語学習で役に立った。
- ・理科と社会を軸に暗記科目を集中してやることで、本番で得点を伸ばすことができた。

Q3. 受験が迫った1～2月に、体調管理や食事などについて気を付けたことや、やってよかった対策について教えてください。

〈 体調管理 〉

- ・マスクやカイロ、加湿器を置くなどして、風邪をひかないように気をつけた。
- ・早寝早起きを心がけ、7時間以上は睡眠をとるようにして生活リズムを整えた。
- ・手洗いうがいを徹底し、体を冷やさないように温かくして過ごした。

〈 食事など 〉

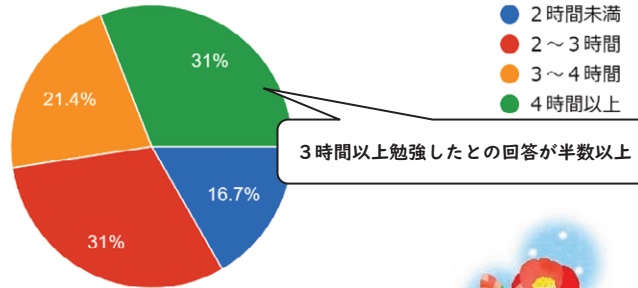
- ・冷たいものや生ものを食べないようにした。
- ・ヨーグルトなど栄養のあるものを食べるようにした。
- ・免疫を高めるサプリメントを飲んでた。

Q5. 受験前日はどのように過ごしましたか？

- ・何度も持ち物を確認した。次の日にいつもどおりの力が発揮できるようにリラックスして過ごした。
- ・ゆっくりお風呂に入って、寝る時にホットアイマスクを使って寝た。
- ・1時間だけ勉強して、いつもと変わらない生活を心がけていた。
- ・あまり詰め込まない程度に苦手な分野の復習をして、いつもより早めに寝た。



Q2. 毎日、(学校の授業外で)家庭や塾などで、どれくらい勉強しましたか？



Q4. 受験1週間前はどのように過ごしましたか？

- ・過去問を解くことと、不安な単元の復習をしていた。
- ・数学は公式の再確認や苦手な分野の問題をたくさん解いた。理科は自分でまとめていたノートを頻繁に見返した。社会は一問一答を何度も解くなど、今まで学んだことの総復習をした。
- ・受験前1週間は、コンディションを整えるために本当に大切な時期! この調整次第で、当日の体調やどれだけ自分の知識を頭の引き出しから出せるのかが変わってくると思う! 私は勉強をしすぎずに程よい程度に抑え、一方、睡眠はしっかりとるようにしていた!

Q6. 受験当日の準備やおすすめのリラックス方法、持参するとよいグッズなどを教えてください。

〈 当日の準備 〉

- ・試験の3時間前に起床する。
- ・朝ご飯をしっかり食べる。
- ・試験が始まる前にトイレの場所を確認しておく!

〈 リラックス方法 〉

- ・休憩時間などに適度に友だちと話すことで緊張をほぐすようにした。ただし、答え合わせは避けた。
- ・学校や塾の先生からの手紙や応援メッセージを見るようにした。

〈 グッズ 〉

- ・文房具一式に予備を用意しておくことと安心する。
- ・いつも使っていた教科書や、今まで頑張ってきたノートがお守りになった!!!
- ・カイロやティッシュ、薬、お守り、チョコなど、手元にあると安心するもの。