池袋校室長の中学受験情報

イセモトーク

日能研池袋校室長・女子学院（JG）日特責任者　伊勢本 晃

２０２６年　１月号

今月は西武の地下１階にオープンした BENTO ステーションです。早い時間に行けば津多屋ののり弁がゲットできるかもしれません。峠の釜めし、オーベルジーヌなどもあります。

🌸受験直前・合格に近づくための 10 の心得

――入試本番を迎えるみなさんへ　いよいよ入試が近づいてきました。
ここまで積み重ねてきた日々は、決して短いものではありません。この時期は、不安になったり、気持ちが揺れたりするのが自然です。だからこそ今回は、**新しいことを増やすのではなく、これまで大切にしてきたことをもう一度整理する**ための「10 の心得」をまとめました。
試験前、そして試験当日、必要なところだけ、何度でも読み返してみてください。

① 📊 数字に気持ちを左右されすぎないこと

出願倍率などの数字が気になる時期かもしれません。
ただ、インターネットなどで目にする倍率の多くは、あくまで形式的なものです。
合格者は定員より多く出ることもありますし、さまざまな事情の受験生が含まれています。
大切なのは、数字ではなく、**当日に自分の力をどれだけ出せるか**という一点です。

② 🩺 体調を整えることも、準備のひとつ

食事や睡眠、手洗いうがいなど、基本的なことを丁寧に続けていきましょう。
万全な状態で迎えられるのが理想ですが、多少の不調があっても、試験は受けられます。
これまで多くの先輩たちが、さまざまな状況の中で力を発揮してきました。
必要以上に心配しすぎないでください。

③ 📚 新しいことを増やすより、今あるものを大切に

この時期に、新しい教材に手を広げる必要はありません。これまで使ってきた問題集やノート、間違えた問題の見直しなど、**自分が積み重ねてきたものを丁寧に確認すること**が、いちばんの近道です。
前日のうちに、持ち物の準備も済ませておくと安心です。

④ 😔 緊張しているのは、自然なこと

行きたい学校の入試です。緊張するのは、とても自然な反応です。
会場では、周りの受験生が落ち着いて見えるかもしれませんが、多くの人が同じように不安を感じています。緊張は、集中力を高めてくれる味方にもなります。うまく付き合っていきましょう。

⑤ 🔁 終わったことに気持ちを引きずりすぎない

複数の学校を受験すれば、思うようにいかない場面が出てくることもあります。
一つの科目や一つの学校の結果だけで、すべてが決まるわけではありません。
終わった試験は区切りをつけ、次の試験に気持ちを向けていきましょう。

⑥ ⏱️ 試験の最初と最後を大切に

試験が始まったら、まず名前や受験番号を落ち着いて記入しましょう。
最初の１分で全体を眺めてみると、時間の使い方や進め方が見えてきます。
途中で焦りを感じたら、少し手を止めて深呼吸するだけでも構いません。
最後の時間まで、あきらめずに取り組むことが大切です。

⑦ 🧭 時間を意識しながら進めること

一つの問題に時間をかけすぎてしまうと、全体のリズムが崩れてしまうことがあります。
考えても道筋が見えないときは、いったん次の問題に進むのも一つの判断です。
満点を取る必要はありません。解ける問題を着実に積み重ねていきましょう。

⑧ 🔍 確認すれば防げる失点を減らす

合否を分けるのは、ほんのわずかな点差です。字数制限や答え方の指定、解答欄からはみ出していないかなど、最後に一度確認することで防げるミスも多くあります。「指示」「記入」「字数」「欄」「写し間違い」だけ確認してみてください。**解けた問題を落とさない**ことが、最後に効いてきます。

⑨ ✍️ 解答用紙は、自分の考えを伝える場

途中の考え方を書く指示がある場合は、「どこまで考えたか」を伝えることも評価につながります。
ただし、丁寧さを意識しすぎて時間が足りなくならないよう注意しましょう。読みやすい字で、必要なことを伝える意識で十分です。

⑩ 🌱 自分が積み上げてきたものを信じる

模試の判定や過去の結果は、あくまで参考のひとつです。大切なのは、今日のあなたが、これまで積み重ねてきた力を出し切ること。その思いが、答案に自然と表れていきます。

🌸 おわりに

これまで続けてきた努力は、今日のために積み上げられてきたものです。
試験前夜、当日の朝、休み時間。必要なところを、そっと読み返してみてください。
先生たちは、いつも応援しています。**日能研池袋校は、最後の一日まで、みなさんと一緒です。**

✉️ 保護者の皆さまへ

ここまでお読みいただき、ありがとうございました。
お子さまは今、人生でそう何度も経験しない**「本気で挑む時間」**の真っ只中にいます。
きっとこの数か月、
・うまくいかない日　・不安で眠れない夜　・声をかける言葉に迷った瞬間
数えきれないほど、あったことと思います。それでも今日まで、毎日机に向かい、思うようにいかなくても投げ出さず、ここまで歩いてきました。これは、**お子さま一人の力ではありません。**
間違いなく、ご家庭で支えてこられた保護者の皆さまの存在があったからです。

🌱 いま、保護者にできる一番大切なこと

入試直前のこの時期、保護者の役割はとてもシンプルです。
✓ 新しいことを言わない　✓ 不安を先回りして与えない　✓ 結果の話をしすぎない
そして何より——
👉 **「ここまでよくやってきたね」**
👉 **「大丈夫。いつも通りで行こう」**
この一言が、お子さまにとって何よりのエネルギーになります。

🌸 合格も、不合格も、ゴールではありません

私たちは毎年、合格の涙も、不合格の涙も、どちらも見てきました。そしてはっきり言えることがあります。**中学受験は、人生の通過点です。**どの学校に進んでも、そこでまた新しい成長が始まります。
大切なのは、「どこに合格したか」ではなく、**ここまで本気で取り組んだ経験そのもの**です。

🤝 私たちは、最後まで一緒です

試験が終わるその日まで。そして、その先も。教室では、「おめでとう！」も「次に向けて頑張ろう！」も、どちらも直接、本人に伝えたいと思っています。どうか結果に関わらず、ご一報ください。

最後に

ここまで、本当にお疲れさまでした。お子さまは、もう十分に戦う準備ができています。
どうか、信じて、送り出してあげてください。**日能研池袋校は、最後の最後まで、ご家庭とともに歩みます。**心からの感謝とエールを込めて。

🌅 試験当日の朝に目にしてほしい【短縮版】

🌼 今日は、いつも通りで大丈夫です

今日は、特別なことを考える必要はありません。
これまで積み重ねてきたことは、もう十分に整っています。

🎒 持ち物を確認したら、あとは会場へ

受験票
筆記用具
時計
もし忘れ物があっても、
それだけで試験が左右されることはほとんどありません。

😌 緊張していても問題ありません

緊張しているのは、
それだけ真剣に向き合ってきた証です。
深呼吸をひとつするだけでも、気持ちは落ち着いてきます。

📝 試験が始まったら

最初に名前や受験番号を記入し、
はじめの１分で全体を見渡してみてください。
解きやすい問題から取り組むと、
自然とリズムが整っていきます。
もし焦りを感じたら、
少しだけ手を止めて呼吸を整えてみましょう。

🌱 最後に

これまで積み上げてきたものは、
今日、きっと力になります。
最後の時間まで、
自分なりに考え抜いた答案を書いてください。

🌸 **行ってらっしゃい**　いつも通りで、大丈夫です。