

# 栄光に向かって走る

令和 8 年 1 月 21 日  
昭島市立拝島中学校  
第3学年 進路だより特別号①

———私立推薦入試にかかる動きについて（入試翌日まで）

## ① 入試前日

上履きなどの持ち帰りを忘れないこと

## ② 推薦入試当日 1月22日（木） / 1月23日（金） / 1月24（土）

入試当日は登校せず、自宅でゆっくり休んでください。お疲れ様でした。

上履きを持ち帰った人は、次の登校日に忘れないこと。

**※面接報告用紙の記入 ☆後輩への貴重な進路資料になります。記憶の新しいうちに。**

## ③ 入試翌日

多くの学校は翌日までには合格発表をしています。合格発表を確認・入学手続きをするなど、遅れて登校する場合や欠席する場合は、欠席連絡フォーム等で必ず学校に連絡してください。

**（原則、遅れても登校します。）**

○ 当日が発表だけの場合・・・結果を確認後、職員室の3学年教員に報告 ⇒ 授業へ

○ 発表後、手続きがある場合・・・手続き後に登校、職員室の3学年教員に報告 ⇒ 授業へ

※ただし、学校に着くのが給食時間を過ぎそうな場合、学校に連絡の上、昼食を済ませて登校

※また、15時を過ぎそうな場合は、電話連絡のみを済ませ、翌朝職員室で報告する。

学校に登校したら、合否の結果を朝に担任へ、遅れて登校した場合は職員室の先生職員室の3学年教員に報告 ⇒ 授業へ

をお願いします。また、お世話になったすべての人へ、きちんと報告にいきましょう。

**注意事項** 都立高校入学選抜担当の方から（私立高校も基本的には準じています）

- ・ 絶対に不正行為をしない。疑われるような動作もしない。
- ・ スマートフォンについては、持ち込まないことが基本です。（裏面参照）

持ってきた場合は原則会場で試験前に預け、試験後に返却されますが、提出していない受験生がいて、面接中等にスマートフォンが鳴ってしまった場合など、他の受験生にも大きな影響があるので、ご家庭でよくご相談ください。

# 自分を信じて、平常心で挑む

いよいよ明日は、私立高校の受験日です。大事なのは受験の前に、不安になるのは皆同じです。

「自分は絶対大丈夫」と思える人の方がきっと少ないでしょう。でも結果的には、その不安に打ち勝って成功できる人と、不安に押しつぶされてしまって不本意な結果で終わってしまう人との差が出ます。その差とはなんでしょうか？それは不安でも、**自分を信じる事が出来るかどうか**です。大勝負の時こそ、『自分を信じて平常心でいられるかどうか』が非常に大切になってきます。周りからかけてもらえた言葉のもつ力、そして今までの自分を信じて、自分なりのベストを発揮しましょう。そのために…

## ★試験前日の注意事項★

### 1. 勉強は復習を主に

「試験前日は、いつもやっていることを、いつも通りにやるだけ」

### 2. 準備は早めに

試験の準備は夜寝る前ではなく、時間に余裕のあるお昼や夕方に済ませるのがベターです。寝る前は受験票や鉛筆、消しゴム、鉛筆削り、時計などの必需品の忘れ物がないかももう一度チェックするようにしましょう。

### 3. 試験当日のスケジュールを作りましょう

試験開始時間から移動時間などを逆算して起床時間や家を出る時間などを予め決めておけば気持ちにも余裕ができます。

### 4. 夕食は軽めに

試験前日は、食べ慣れないものを食べることで体調を崩さないよう、注意が必要です。

### 5. 天気予報をチェックする

仮に試験当日が悪天候だとしても前日にチェックを済ませていれば早目の対策を立てることができますし、気持ちに余裕が生まれ、落ち着いて行動することができます。

### 6. 早めに布団に入って寝る

睡眠不足のためにいつもの力が発揮できなければ、入試において致命傷になってしまいます。勉強して加点の可能性を上げるよりも、夜更かしをして体調を崩すリスクを下げた方が賢明です。

## ★緊張を和らげる腹式呼吸

鼻から3秒くらいかけて息を思い切り吸い込み、お腹の中に息をため込みます。次に15～20秒くらいかけて口からゆっくり息を吐き出します。この動作を3回繰り返してください。緊張しているときは自然と呼吸も速くなっていますから、逆に呼吸を遅くすることで緊張をほぐすのが目的です。試験当日はぜひ試してみてください。

★当日、電車の遅延や体調不良等、何かあった時には、落ち着いて行動しましょう。

電話連絡をする場合は、原則保護者の方から、拝島中学校に連絡をするようにしてください。

拝島中 042-541-1040      学年携帯 070-5014-0591

(直接受験校へ連絡をすることは避けてください。)

## 受験前チェックリスト

- うわばき（必要なら体育館履き）を持って帰る。（きちんと記名して、袋に入れて行くこと）
- 外履きを入れる袋が必要な場合もある。
- ボタンがしっかりついているか。
- リボン・ネクタイで第一ボタンが隠れているか。（第一ボタンは締める）
- セーターがブレザーからはみ出していないか。（面接がある場合、着ない方がベター）
- 教室に入る前にコートやマフラーをとるのがマナー的には正解。高校の指示に従ってください。
- 行き方は大丈夫か。（電車・バスのルートは大丈夫？お金持った？）
- 受験票**で持ち物を確認すること。
- 昼食・飲み物は必要ですか？（自分で確認する。）
- 何かあった時のために、高校までの行き方、高校の電話番号、受験番号は、生徒手帳にメモしておきましょう。
- いざという時のために、小銭を一応持って行く。
- 勉強道具、読書用の本なども、必要なら持って行きましょう。
- 実技がある場合は指定された道具（体育着・ゼッケン・運動靴・体育館履きなど）を忘れない！
- 何かあったら一度拝島中に電話すること！  
    拝島中 042-541-1040 か 学年携帯 070-5014-0591
- 今日まで頑張ってきた自分を信じてあげること
- 雨・雪の場合は、予備のソックスを忘れずに！