

◆ みちしるべ ◆

昭島市立拝島中学校

第三学年 進路だより 特別号

令和7年 1月21日(火)

———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 1月22日（水）または1月23日（木）1月24日（金） 推薦入試当日

入試終了後は登校しなくて構いませんので、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。

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。合格発表を確認するなど、遅れて登校する場合は必ず朝までに学校に連絡してください。無事、良い報告が聞けることを待っています！
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にお願いします。お世話になったいろんな人へ報告にいきましょうね。

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、必要ないならばできれば持ってこないでほしいとのことです。

持ってきた場合は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。

大きな山を登った後にだけ、人はさらに登るべきたくさんの山があることを見出す。

ネルソン・マンデラ（政治家）

裏に続く ➡

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持つ力、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に注意が必要です。

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、気分にも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ましょう。

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！または直接受験学校に電話。
拝島中 042-541-1041 か 学年携帯 070-5014-4608
- ☐ 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！