

◆ 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2
令和7年 1月24日（金）

——都立推薦入試に係る動きについて（入試当日まで）

① 1月23日（木）【昨日】

帰宅後、「受検票の出力」を行ってください。「受検票」をよく読み、入試日や持ち物、集合時間（受検番号によって異なります。）を確認しましょう。

② 1月24日（金）【今日】

「受検票」を学校に持参し、「受検日」などを担任の先生に報告してください。

（例年、多くの学校が26日（金）のみの入試になっています。よく確認しましょう。）

③ 1月25日（土） 学校公開（午前）

上履きなどの持ち帰りを忘れないこと

④ 1月26日（日）・27日（月） 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。

注意事項 教育庁の都立高校入学選抜担当の方から

- ・ 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。

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、提出していない受検生がいて、面接中等にスマートフォンが鳴ってしまった場合など、他の受検生にも非常に大きな影響があるので、ご家庭でよく相談してください。やむを得ず持ち込む場合は事前に次の注意事項を保護者の方と一緒に必ず確認してください。

都立高校からの注意事項

- 1 緊急事態の際の連絡先は、検査会場の高等学校ではなく、中学校又は保護者の方にしてください。
- 2 携帯電話等を、各東京都立高等学校の校地内で使用することは、一切禁止します。校地に入る前に、必ず電源を切ってください。
- 3 回収など携帯電話等に対する具体的な扱いについては、各東京都立高等学校の指示に従ってください。指示が繰り返しあっても従わない場合、不正行為と判断する可能性があります。
- 4 返却後の携帯電話等に故障などがあっても、各東京都立高等学校が責任を負うことはできません。

当日の緊急連絡は保護者の方が高等学校へ連絡または中学校の方へ連絡をしてください。

保護者携帯 _____ - _____ 学年携帯は 07050144608 です。

自分を信じて、平常心で挑む

いよいよ明日は、都立高校の受検日です。大事な受検の前に、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。寝る前は受検票や鉛筆、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. 早目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。

受検前チェックリスト

- ☐ 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？）
 - ☐ 受検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、受検番号は、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！
 - ☐ 何かあったら生徒は保護者か中学校へ電話※都立高校への電話は保護者が行ってください。
- 保護者携帯 _____ - _____ 拝島中学校 07050144608
- ☐ 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！