

183人183色

津幡南中学校 3年学年便り
NO. 10 令和3年1月28日
津幡南中学校長 舛井重夫
3年学年会

さあ、いよいよ本番！！

自信を持って**強気**でいこう！



多くの人にとって明日は、今までの長い日々の**集大成**の日。そして同時に、公立を目指す人にとっては、志望校を受検するための大切な**第一関門**の日。いずれにしても、**生まれて初めての試練**。緊張と不安の入り混じった心境でしょう。でも、それはどの学校の生徒もみな同じ。いつもの試験を受けるつもりで**リラックス**していきましょう。

皆さんはこの一年、ここにいる全員が真面目に授業に参加し、自分なりに努力してきたのです。**力が身についていないはずはありません**。それに、受験校は、よく考え、相談して決定したところ。不安なのはみな同じ。**絶対弱気にならないこと！！**ここまできたら細かいことに思い悩まず、「よーし、やってやるぞー！」と開き直って、**どんとぶつかってらっしゃい！**

もう既に、何度も聞いてきたことで、繰り返しになると思いますが、今日・明日のポイントを書きます。

★ 入試前日5つのポイント ★

その1 持ち物チェックは万全に！

絶対に、「明日の朝しよう」なんてことのないように。学校別ミーティングで持ち物の確認があったと思います。土日の間に揃えてある人も多いと思いますが、今日帰ったらすぐ、念入りに確認して今日の間万全にしておきましょう。星稜・金沢以外の人は、**内履きズックを持ち帰る**のを忘れずに！

その2 服装の点検も忘れずに！

頭髮・名札・ホック・袖ボタン・リボン・靴下・爪は大丈夫？スッキリとした清潔感が大切です。

その3 心を落ち着かせる！

あまり深刻にならずに、気楽に考えよう。かぜをひいていない元気な人は、お風呂にゆっくり入って、心も身体もリラックスさせるとよいですね。大好きな曲・元気の出る曲を聴いて心を静めるのも良いでしょう。そして、**しっかり食べてしっかり寝る**。これが一番大事です。

その4 短時間で要点チェック！

心を落ち着かせるためにも、最終確認するとよいでしょう。とは言っても、深夜までダラダラとするのはやめましょう。新しいことをするのでなく、各教科、今まで覚えたことにもう一回ざっと目を通し、記憶の確認をするのがおススメです。また、各教科、明日の本番で何を持っていけばよいか、よく考えて準備しましょう。

その5 早めに寝る

今日は、なかなか眠れないかもしれません。でも、焦らずとにかく床について目をつぶり、身体をリラックスさせましょう。多少睡眠不足でも大丈夫。若いのですから、一日ぐらい十分もちます。こんな日にぐっすり眠れた人は、「自分は大物だ」と思い、自信を持っていけばよい。また、よく眠れなかった人は「自分はデリケートな心の持ち主だ」と胸を張っていればよい。

★ 入 試 当 日 ★



朝は・・・

- 1 とにかく、早めに起床しましょう・・・出発予定の1時間前には起きること！
- 2 朝食は必ずしっかりと食べましょう。
- 3 家を出る前に鏡の前で身だしなみをチェック！
- 4 持ち物の最終確認をしましょう・・・特に、**受験票・内履き・昼食**
- 5 **友達や先生に元気な声で「おはよう」「おはようございます」と言ってみましょう。**
これ、本当に大事です。気持ちがスッキリして、気合が入りますよ！ぜひやってみてください。

会場では・・・

- 1 言動に注意すること。**最初から最後まで、全部見られています。**
 - ・ 特に**休み時間や昼食時間、面接の待ち時間**が要注意。気を抜かないように。
 - ・ 高校へ入ったら、とにかく誰にでもしっかりとさわやかに挨拶しましょう。
- 2 試験監督の先生の話をよく聴き、自分勝手な行動をとらないこと。
 - ・ わからないときは、手を挙げて質問しよう。
- 3 人のことは気にしない。
 - ・・・みんな自分より賢そうに見えるものです。でも、**今日闘う相手は、他人ではなく、自分自身です。自分の弱い心に負けないこと！！**

試験が始まったら・・・

- 1 問題が配られ、待っている間は、両手をひざの上において、深呼吸。
 - ・・・心を落ち着かせる大事な時間です。
- 2 開始の合図で、まず、受験番号と名前を丁寧に書きましょう。
- 3 ひとつおりの問題をざっと見て、できそうな問題から始めましょう。
 - ・・・最初にひとつ書けると気持ちが落ち着きます。難しい問題は後回しに。
- 4 最後の最後まで絶対にあきらめず、一問でも多く欄をうめましょう。記号問題は空欄にしない。
- 5 疑われるような行動は厳禁！目つきにも注意。



休み時間は・・・

- 1 1つ終わったら、前の教科のテストのことは忘れましょう。
 - ・・・「できなかった、どうしよう」ではなく、「次こそ必ずやるぞ！」という気持ちを強くもつこと。
自分にとって難しい問題は、みんなにとっても難しいのです。
- 2 トイレにもできるだけ行っておくとよいでしょう。水を飲んだり、手を洗ったりして気分転換するのもよいですね。

では、**健闘を祈ります。～ DO YOUR BEST!!～**