

笑顔

☆まあいじかん☆

篠山東中学校 3年1組学級通信

第76号

2019(平成31)年2月8日発行

発行者 松田 淳二

入試前日

入試が近づいてきました。教育相談をしていて、みんなが緊張していることがよくわかりました。初めてのことで心配や、不安があると思います。それが落ち着きのなさ（変なテンションの高さ、手遊び、筆記用具の分解、授業に集中できない、提出物が出せない、宿題の内容が浅くなる、日々の生活のリズムが崩れる、掃除などが丁寧にできない、イライラしたり、感情的になったりなど）となって、現れる人もいます。ただ、心配や不安からそのような言動になってしまふことは、自分だけでなくまわりへの影響も大きいことを忘れないでほしいです。この3年間にみんなが培ってきた力は、本番に向けて心構えと準備をすること、やるべきことをやること、そして、まあいじかんを意識して生活することなどから本当にたくさんの力を身につけています。みんなで一つのことをやりきった体育祭や文化祭。本番に強いということをみんなは実証しました。生徒会活動や係の活動でも自分たちで企画・運営をして見事に学校を引っ張っています。その人間性と本番に強いみんなの力を育ててきた土台を信じて、今、自信を持って入試に挑んでほしいです。42人で挑んでいることを心に持ちながら落ち着いて生活し、入試に挑んでください。

さて、これから入試が続きます。前日にしておくといいと思うことを今日は書きたいと思います。

○持ち物の確認をする。（受験（受検）票、筆記用具、体育館シューズ、お弁当、水筒、交通費など）

忘れてはいけないものを最優先にして、チェック表を使って確認する。

テスト前に確認するものや面接の内容を書いたもの、入試要項なども忘れないようにしよう。

○23時までには寝る。

当日は、時間にゆとりを持って起きたいので早めに寝る。

温かくして寝る。

○過去問のミスしたところと基本的な公式の確認をする。

脳のウォーミングアップ程度に勉強をする。ガツガツやりすぎないことが大切です。

○面接練習をする。

何を聞かれ、何を応えるのかをうまくつなげられるようにする。

○家の出発時間や集合時間、テスト開始などの1日の流れをシミュレーションする。

流れを知っておくだけで落ち着き度が違ってくる。

【当日】

○全力が尽くせるように、自分のルーティーンをする。

○集合時間に集合場所に到着する。

○不安や心配に勝つ。

○落ち着いて問題や面接に挑む。（最初の問題をうまくクリアする）

○受験（受検）番号を書く。

【入試後】

○ほっとして気を緩めないで次の目標をたてそれに向けて準備をする。

○体を休める。

かなり疲れているので入試が終わりテンションが上がるかもしれないが体と心の回復を最優先させる。

ほっとして、風邪をひくケースが結構多い。気をつけよう。

○まだ入試が終わっていない人がいることを忘れないで生活をする。

