



高校入試に向けて心がけてほしいこと



いよいよ冬休みです。当然、受験生である3年生の皆さんは、1月の入学試験が近づき、緊張感や不安な気持ちを感じていることでしょう。校内では、11月25日（金）に行った進路懇談会に続き、12月22日（木）には三者懇談会を行い、受験校や受験方法（推薦・専願など）を決定し、受験後の手続き等の確認をしました。

また、**健康の維持**も大切です。冬休み中は年末年始の行事があり、「いかに学習時間を見つけていくか」が大きなカギになります。次の5つのポイントを押さえておきましょう。

1 健康管理をしよう。

(1) 受験勉強による睡眠不足・運動不足などで疲労が重なりやすいので、睡眠を十分とれるように時間を有効に使い、身体の調子を整えましょう。

手指消毒も
お忘れなく！

(2) 感染症等にかかったり、体調をくずしたりしないように、調子を維持しましょう。

① 外出するときには「マスク」を着用し、帰宅したら、「手洗い」「うがい」をする。

② 感染症等に罹患するリスクを避けるため、「3密」は避ける。

③ 免疫力を高めるためにも、食事を3食きちんととる。（特に朝食が大切！）

2 「基礎事項の確認」を中心に学習しよう。

(1) 新しいことより、これまで取り組んできたことをより確実なものにしましょう。

(2) 自分が最もよく利用した参考書・問題集・ノート等を活用していきましょう。

(3) 問題は難しいものばかりあたるのではなく、基本的・基礎的なものにも取り組んでいきましょう。



(4) 基礎事項をあせらずに正確に覚え込んでいきましょう。

(5) 自分の受験（検）する学校の過去問題を解いていきましょう。その際、試験時間に合わせて解いてみるのが大切です。記述式の問題は、たとえ時間内にできなくても、自分の言葉で文章にして、実際に答案を書くのが大切です。

(6) できなかった問題、間違えた問題の解き方を必ず復習しましょう。



3 生活リズムを考えよう。～夜型から朝型へ～

入試は、午前9時頃から始まります。この時間帯にコンディションがよくなるようにしたいものです。そのためには、夜遅くまで勉強している人は、夜は11時くらいまでに寝る、朝は早く起きて勉強する、という**夜型から朝型へ**と変えていきましょう。人間の脳は、目が覚めてから3時間程度で正常に働き始めるそうです。あなたは、何時起床を目指しますか？

4 入試を乗り切る自信をもとう。

(1) 受験に対する不安や緊張感は、誰もが感じることです。不安なときには「これだけやったのだから、大丈夫！」と自己暗示をかけて、自信をもつようにしましょう。

(2) イライラしたり不安な気持ちになったりしたときには、軽く運動したり、何か温かいものを飲んだりして、リフレッシュしましょう。

5 受験(検)の準備をしよう。

- (1) 受験(検)校が決まったら、試験会場の下見をしましょう。試験当日にあわてないためにも自宅から試験場までの交通手段と所要時間を確認しておきましょう。休日と平日の交通状況の違いにも注意！！
- (2) 志望校の雰囲気、特色などを確認しておきましょう。自分の言葉で表現できるように準備しておくこと。「パンフレット」や「オープンスクールの事後報告書」を読み直しておくといいですね。そのときに、次のことを確認しておくで安心です。
 - ① 会場までの道順、交通手段、乗車及び下車するバス停や駅、所要時間等。
 - ② 乗り物の時刻表（できるだけバスやJRを利用し自家用車はさける。）

これからは、これまで以上に、1日1日、毎日の授業を大切にしてください。「継続は力なり」が今一番大切な言葉だと思います。「受験は団体戦」です。みなさんの3月までの「息の長いラストスパート」を期待しています。

校長先生による面接練習

3年生は、1月11日(水)～13日(金)に卒業試験を受けます。そして次の週の1月17日(火)には呉港高等学校普通科、19日(木)には呉港高等学校情報システム科、清水ヶ丘高等学校総合ビジネス科・看護科の入学試験を受験します。そこで、12月15日(木)の総合的な学習の時間には、校長先生を面接官に、面接練習をしました。そのときいただいたアドバイスをもとに、21日(水)には、今度は3名ずつのグループ面接をしました。この2回の面接練習を通して学んだことを本番に生かせるように、自分の考えや意見を整理しておきましょう。

【面接の様子】



姿勢
OK!



次のグループは、
後ろで見学して、
勉強します!



「失礼します」
は元気よく!
ここで第1印象
が決まります。



位置が両端の人は、
面接官の方に少し
体を向けること。



面接が終了し面接官から「終わります」と言われたら、自分の判断で、起立し、「ありがとうございました」と言おう!!



面接練習終了後、校長先生からの講評。