

立志

志をもち
自ら学び
ともに高め合い
遅しく生き抜く



令和6年3月4日(月)発行 校長 川崎 朗

いよいよ本番、自分のすべてを出し切ろう!!

いよいよ明日から県立高校一般選抜が行われ、本校からも多くの3年生が受験します。3年生の皆さんは、この日に向けてこれまでたくさんの時間をかけて自分の力を高めるために頑張ってきました。明日を目の前にしてもうこれ以上はありません。これまで3年間の授業や家庭学習で身につけものが皆さん一人一人の中にあるすべてです。

あとは、これまで身につけた自分の力を本番でどれだけ発揮するかということです。過去を後悔しても、未来を思って不安になっても何もいいことはありません。「やれることはすべてやった」と自分で覚悟を決めて本番に臨んでください。

どんなに力を持っている人でも、それを本番で出し切ることができなければ何にもなりません。ですから受験前日に徹夜とかして、睡眠不足になって本番で頭が働かないなどがあっては全く意味がありません。本番に向けて自分の心と体のコンディションを整えて自分の持っている力が出せるように準備をしましょう!

受験に向けて自分を出し切るために!!

受験という大きな節目を前にして緊張してしまう人もいるでしょう。むしろ緊張しない人はほとんどいないと思います。緊張することは決して悪いことではなく、むしろ適度な緊張感は集中力を高めるとも言われます。緊張をマイナスと捉えず、これまで勉強してきた自分を信じていつも通り問題に向かいましょう。本番では自分が持っている以上の力を出せません。いかに自分が持っている力を出し切るかが大切です。そのための受験前の過ごし方と受験当日の過ごし方を紹介します。ただし、これはあくまでも一例です。今まで自分がやってきて、自分にとってやりやすいことが一番です。参考としてみてください。

受験前日の過ごし方

1 リラックスしていつも通り過ごす!

受験前日は、緊張感が高まりやすくなります。息抜き、気分転換、体調を整えるを意識し、リラックスして過ごしましょう!

2 勉強するならポイントを絞って!

受験前日は、リラックスすることが大切ですが、勉強しておかないと心配な人もいます。その場合は気持ちよく勉強をしましょう。おすすめは、社会や理科などの暗記系科目の要点の確認、これまで使ってきた参考書や自分で作ったまとめノートの見直しなどです。ポイントを絞って勉強しましょう。

3 持ち物、服装の準備をする!

受験前日には、当日の持ち物・服装の準備をしておきましょう。当日の朝にあわてないでいのように前日に落ち着いてやっておくことが大切です!

4 当日の流れを頭に入れておく！

受験当日の朝の準備、受験会場までの経路、入試の日程などを頭に入れておけば、当日あわてずに受験に臨むことができます。

5 食事と睡眠はしっかりとる！

受験前日の夜は、しっかり食事と睡眠を取りましょう。ただし暴飲暴食には注意。

受験当日の過ごし方

1 時間に余裕を持って受験会場に向かう！

受験当日は、時間に余裕を持って行動することが大切。前日に考えた通りに準備して会場へ向かいましょう。当日の朝ごはんは、いつも通りのメニューがおすすめ。もし意識するとすれば、いつもより少し糖質（ご飯やバナナなど）を多くとれば、試験中にエネルギーをたくさん使っても頭が疲れにくくなると言われています。

2 受験会場であわてない、みんな同じ中学生です！

受験会場で周りを見ると、どうしても他の人が賢く見えてしまいます。しかし、ここで不安になる必要はありません。みんな同じです。「我も人なり、彼も人なり」

3 試験中は落ち着いてあせらないようにする！

何も特別なことはありません。今までの自分のやり方をやればいいのです。何よりも平常心を保つことが大切です！始まってしまえば、自分との戦いです。他の人は関係ありません。自分のペースで、最後まで全力を尽くしてください。

4 受験終了後は早めに帰宅する！

受験終了後は、かなりの疲労感を感じる人がほとんどです。次の日もあります。早めに帰って休むことが大切です。

すばらしい環境で3年生を送りだそう！

今週の金曜日8日に第62回卒業証書授与式が举行されます。卒業式は、学校にとって最も大切な儀式です。3年間の中学校生活を終える3年生が、在校生や教職員、保護者や地域の方々に成長した姿を見せ、感謝の思いを伝える式です。そして、送り出す私たちにとっては卒業生の門出と新しい未来を祝福する式となります。

卒業式には、多くの保護者や地域の皆様が来校されます。来校された方が気持ちよく卒業生を送り出していただけるよう、卒業式に向けて私たちにできることをしっかりとやっていきましょう。

まずは学校の環境整美です。掃除は毎日しっかりとやっていますが、いつもなかなか手が届かないところにも目を向けましょう。特に窓、階段や廊下の隅々までしっかりと掃除をしましょう。また、いつも通り笑顔で元気なあいさつを心がけましょう。これだけで来られた方に有中生のすばらしさを感じていただけます。

今年の卒業式は有中62年の歴史のフィナーレを飾る最後の卒業式です。3年生にとってはもちろん、有中全員にとっても大きな節目の式になります。有中全員の力で、参加したすべて人の心に残る、すばらしい感動の卒業式にしましょう。