



あすなろ

札幌市立中央中学校 進路だより

第28号
令和6年10月7日

～for the realization of your dream!～

学力テストAを終えて

～教科担任の先生から～

【数学科】 達口聡美 先生より

復習が足りない傾向があります。簡単な問題なのに間違っ
てしまっている、できていない部分が多いです。数学が苦
手な人は、とにかく基本問題を何回も何回もやること
です。繰り返しやることで自信がつかます。比較的得意
な人は、あと〇点伸ばすためには、何が足りないかを
もう一度考えましょう。テストの時間配分も大事です。
こちらも基礎問題では絶対に落とさない（間違えない）
集中力が大切です。数学の受験には、寝不足は厳禁
です。規則的で基本的な生活習慣を大事にしてください。
すべての基本はそこにあります。毎日の宿題なども、
おろそかにしていませんか？ちょっと頑張れば
できるのに、無理だとあきらめて答えを見て満足して
いませんか？3年生のみなさん、頑張って😊

進路写真撮影

「進路写真」とは、願書に貼り付ける写真のことです。明日10月8日に撮影します。受験願書に使用するものですので、いつもどおりに清潔な身なり、きちっとした着こなしで臨んでください。また、受験用写真は、証明写真でもありますので、一般的には以下のような注意事項があります。

- ・髪は顔にかからないようにすっきりとまとめます。まゆげが見える方が良いです。
- ・服装が乱れていると印象が悪くなるので、襟もとなどがよれていたり歪んでいないかも撮影前に確認しましょう。
- ・姿勢は、背筋をまっすぐ伸ばし、少し胸を張るイメージをキープしましょう。
- ・力み過ぎないように肩の力をスッと抜くのがポイントです。
- ・顔の向きは、カメラに向かってまっすぐ正面を向きます。
- ・ややあごを引き、目線が落ちないようにカメラに対して水平になるように座ります。
- ・表情は、歯は見せない程度にやや口角をあげます。

準備よろしくお祈りします。



お知らせ

No,	内容	備考
216	益田長島学園 明誠高等学校 ・学校説明会 10/11金、10/12土、11/8金、11/9土	3学年クラスルームに配付したチラシの電話またはメールにて
217	札幌大谷大学芸術学部音楽学科 ・進学準備講習会 12/14土、12/15日	3学年クラスルームに配付したチラシのQRコードから
218	北海道札幌工業高等学校 定時制 ・学校説明会 10/25金	当校ホームページまたは、3学年クラスルームに掲載したチラシのQRコードから
219	北海道江別高等学校 ・学校説明会 11/8金	3学年クラスルームに掲載したチラシのQRコードから
220	北海道札幌南高等学校 定時制 ・学校説明会 11/15金	当校ホームページから申し込み
221	北海道札幌北高等学校 定時制 ・学校説明会 11/22金	3学年クラスルームに掲載したチラシのQRコードから



「私はこうして勉強にハマった」

この本の著者小林さやかさんは、「ビリギャル」として映画化されて話題になった方です。この著書の中で、小林さんは勉強に対するやる気を上げるために、「自分にもできる」という自信を生じさせることが大切だといっています。小林さんはこれを自分自身で育むことができる「自己効力感」として説明しています。そして、自己効力感を育む方法として、次の四つの方法を紹介しています。

- ①他者からの具体的なアドバイスを参考にすること（言語的説得）。
 - ②日々の小さな目標を達成する経験を積むこと（過去の成功体験）。
 - ③自分が元気になるものを知っていること（情緒的喚起）。
 - ④自分が憧れる人物の行動を真似してみたり、参考にしたりする（代理経験）。
- です。

小林さん自身も、これを積み重ねることで自己効力感を高めることができたとしています。参考になるお話です。



学力テスト総合B

10 / 10

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
進路メーター 卒業式まであと159日											