



2 学期も今日で終わり…… 冬休みの過ごし方は？

長かった 2 学期も今日で終わり、明日からいよいよ冬休みに入ります。3 年生のみなさんは希望進路もほぼ決定し、あとはその実現に向けて努力するのみという段階になりました。

「受験生に正月はない」と、受験勉強の追い込みに入れようと考えている人も多いと思います。ただ、長いようで短いのが冬休みです。約 3 週間を無駄なく過ごすためには、「少ない時間での効果的な学習」を心がけなければなりません。有意義な冬休みにするためのポイントをあげておきますので、参考にしてください。

◆生活のリズムを保つ◆

受験が近づいてくると神経質になりすぎて、「イライラ」「ビクビク」という状況になりやすいようです。適度の緊張感が必要ですが、度が過ぎると真の実力は発揮できません。ですから、いかに『平常心』を失わないかが大切になってくるのです。そのためにも、次の 3 つの点に注意してみましょう

①日常生活のリズムをくずさない

冬休みは、ついつい夜ふかし・朝寝坊のくせがついてしまいがちです。しかし、入試の本番は午前中から始まります。厳しくセルフコントロールしてください。

②食事は普段通りのものを

栄養価の高い料理だの、特別な夜食の準備だのと、作ってくれる人に気を遣わせないようにしましょう。逆に心の負担となり、不安感が増すことがあります。何ごとともほどほどに！

③適度な気分転換を

多くの学習時間を確保するためには、娯楽や運動の時間を削らなければなりません。しかし、これもよく考えて計画を立ててください。たまに休息や気分転換の時間があってこそ、勉強にも集中できるのです。

◆使い慣れたものを使った学習を◆

「学習を進めるうえで中心にするもの（参考書や問題集）は、それぞれの教科に 1 冊でよい」ということです。同じものを何度も繰り返すという学習方法は、時間がかからないうえに効果的です。新しい問題集に手を出して、難しい問題に時間をとられ過ぎると、かえって不安になってしまいます。使い慣れたものを中心に、同じ問題を何度も繰り返す方が、この時期は効果的だと言えるでしょう。

入試に対する不安は、誰にでもあります。それを少しでもやわらげるためには、「自信」を持つことが大切です。そしてその「自信」は、**努力の裏づけから生まれます**。この冬休みが、みなさんにとって有意義なものになることを願っています。

進路関係の日程について

3 学期に入ると、いよいよ進路関係の日程も忙しくなってきます。主な日程をあげておきますので、先の見通しをもった学習・生活を心がけてください。

- | | |
|--------------|---|
| 1 月 1 5 日（木） | ・公立高校（有朋高校を除く）願書提出（この日までに）
※道立高校は「北海道収入証紙」、市立高校は「納付書・領収書」（金融窓口を利用した人のみ）の提出も忘れずに。 |
| 1 6 日（金） | ・私立高校 2 月受験募集要項配付 |
| 2 6 日（月） | ・公立高校出願状況発表（10:00）
・私立高校 2 月受験願書提出（この日までに）
…受験料の決済や振り込みを忘れずに |
| 2 7 日（火） | ・公立高校出願変更受付開始（2 月 3 日まで） |
| 2 9 日（木） | ・公立高校出願変更状況中間発表（16:30） |
| 2 月 1 0 日（火） | ・公立高校推薦入試（面接など） |
| 1 2 日（木） | ・出願変更状況発表（10:00）…出願変更後の倍率発表です
・私立高校 A 日程入試下見 |
| 1 3 日（金） | ・私立高校 A 日程入試（高校によって 1 4 日まで） |
| 1 6 日（月） | ・私立高校 B 日程入試下見 |
| 1 7 日（火） | ・私立高校 B 日程入試（高校によって 1 8 日まで） |
| 1 8 日（水） | ・公立高校推薦合格者内定通知（この日まで） |
| 下旬以降 | ・私立高校合格発表（高校によって異なる） |
| 3 月 2 日（月） | ・再出願後の出願状況発表（11:00）…最終倍率です |
| 3 日（火） | ・公立高校入試下見…今年度は、校舎内に入れません |
| 4 日（水） | ・公立高校入試学力検査日（大通を除く定時制は面接を実施） |
| 5 日（木） | ・公立高校入試面接日（実技もこの日に実施） |
| 1 7 日（火） | ・公立高校合格発表（10:00、有朋高校を除く）
・公立高校合格者入学意思確認（午後） |