

# 進路だより

『夢をかなえるために……』

札幌市立東白石中学校  
第3学年 進路係  
第84号  
2026年3月3日発行

## 学力検査を受けるみなさんへ

3年間の学習の総決算だ！

今年度の3年生は76名が道内の公立高校を一般受検し、うち73名が明日の学力検査を受けることになります。入試に対する心構えは『夢をかなえるために』に載っていますし、学級担任の先生からもそれぞれのクラスで話されていると思いますので、ここでは繰り返しません。

ただ、この公立高校の学力検査は、中学校3年間の学習の総決算という意味ももっています。どうか全力を尽くして頑張ってください。中学校3年間で蓄えた力を、すべて出し切れるようにと願っています。

とは言っても、ぎりぎりまで粘って頑張してほしいというのも本音ですし、試験の時に少しでも良い点数を取るための方法があったら、教えてあげたいというのも正直なところ。そこで、試験を受ける際の、前日から当日にかけてのポイントをつく紹介しましょう（昔から言われていることもあるので、知っている人もいますが……）。

### 【前日の夜のポイント】

- ◇ 自分でまとめたノートやカードを見て、頭の中を整理しましょう。ここで重要なことは、「自分で書いたもの」ということと「欲張らないこと」です。前日になって参考書のまとめのページなんか読んであまり意味はありませんし、自分で書いたものならより記憶が確かになります。また、欲張ってあれもこれもと目を通すと、不安感ばかりが大きくなってしまいます。
- ◇ 前日にジタバタしても始まらないのですが、直前の暗記に賭けようと思っている人がいるかも知れません。そういう人に一言。最も効率の良い暗記の仕方は、「暗記したら、何も考えずにすぐに寝る」ことです。余計な記憶にじゃまされずにすむからなんだそうです。それだけでなく睡眠不足は大敵なんですから、必要最低限のことを覚えたと思ったら、すぐに寝てください。

### 【当日のポイント】

- ◇ 朝食はやっぱ食べないとダメです。人間の身体は、エネルギーが補給されていないときちゃんと働いてくれません。さらに、空腹感で試験に集中できなかったなどということになったら大変です。でも、食べ過ぎにも注意してください。胃に血液がまわり過ぎると、眠くなってしまって逆効果です。ちなみに、入試の日の朝食メニューとしてオススメなのは、ブドウ糖のもとになって腹持ちがよいご飯と、良質のタンパク質（豚肉・納豆・豆腐・卵など）の組み合わせです。
- ◇ 試験が始まったら、まず出願先学校名・受検番号（算用数字で）・出身学校名を、自分が書ける一番きれいな字で書くこと（公立入試の解答用紙には、氏名を書く欄はありません）。字をゆっくりと書いていると、気持ちを落ち着かせることができます。そして、解答もきれいに書いてください。入試は学力テストや定期テストとは違って、採点ミスの訂正はできないのですから、紛らわしい文字だけは書かないようにしてください（係の個人的な経験を言えば、解答用紙を見直したときに、きれいに書けたと思ったときには良い点数のことが多かった）。

- 先日連絡しましたが、今年度は公立高校の試験会場の公開（下見）は実施されません。ただ、高校までの経路の確認が必要な人は、高校の前まで行ってみることは可能です（できるだけ、行ってみた方が良いとは思いますが）。なお、下見のためのバスの臨時便の運行は、行われない高校がほとんどです。路線バスの時刻を、きちんと調べて出かけることが必要です。
- 入試当日、遅刻するなどというのはもってのほかですが、開場時刻より登校が早すぎるケースも目立つとのこと。早くても開場時刻の10分前くらいに到着するようにしてください。
- 私立入試の時と同様、受検しない人は通常通りの時間に登校してください。入試が4日で終わる人も、5日は登校することになります。入試のために上靴を持ち帰る人は、登校する日に上靴を忘れないようにしてください。
- 高熱などでどうしても受検できなくなった場合には、必ず中学校に連絡をしてください（入試の日は、朝7時過ぎから電話が学校につながるように、教頭先生にお願いしてあります）。後日高校に、追検査受検願または受検欠席届という書類を提出しなければなりません（特に、追検査受検願は急ぎます）。また、高校に到着してから体調が悪くなった場合は、高校の先生に申し出ると別室での受験を認めてもらえる場合があります。

### 【保護者の方へのお願い】

下見の日や入試当日に、保護者の方の送迎の車が、高校周辺や近隣の商業施設に駐車することにより、高校周辺の住民や商業施設から高校への苦情が殺到しているようです。緊急時を除いて、送迎は控えていただきたいという要望が、高校から来ています。