

進路だより

札幌市立柏丘中学校
第31号
2026.2.27 発行

公立高校の学力検査に向けて

3月4日(水)の学力検査まであと数日となりました。今回の進路だよりではここからの過ごし方や受験当日・受験後のアドバイスをします。

1 検査までの過ごし方

(1)睡眠時間の確保

夜遅くまで勉強を頑張っても、昼間ぼーっとしているようでは検査当日に力を発揮することはできません。睡眠時間は十分に確保しましょう。集中力とひらめきはしっかりとした睡眠から生まれるものです。

また、睡眠と免疫力は密接に関係しており、質の高い睡眠は免疫細胞を活性化し、風邪を予防します。睡眠中に分泌される物質がウイルスと闘い、免疫を強化します。逆に睡眠不足は免疫力を低下させ、ワクチン効果さえ減少させます。受験に風邪は大敵。しっかりとした睡眠で風邪予防！です。

さらに最近の脳科学研究では、寝ている間に一時的な記憶を長期的な記憶として脳(海馬から大脳皮質)に転送・保存することがわかっています。しっかりとした睡眠で記憶は定着することを覚えておいてください。



(2)早く起きる習慣

人は起床後3~4時間で集中力が最大になり、仕事や勉強の効率が上がると言われています。試験開始は9時20分ということは大体6時に起きるのが理想と言えます。

早く起きれば夜になると当然眠くなります。ということは受験前日の夜に眠れない…という現象も避けられるわけです。そうは言っても急激な変更は身体にとってよくありません。15分ずつ前倒ししていくのが良いという研究結果が出ていることを知り、明日から起床時間を整えましょう。

早起きして、朝日を浴び、窓を開けて深呼吸をして新鮮な空気を吸い込みつつ「今日もきっと頑張れる！」と暗示をかけるのがオススメと言われています。



2 受験当日

(1)試験の概要

- ①解答時間は50分です。
- ②解答用紙の配付・諸注意の時間が5分間あります。
- ③休憩時間は長めです。トイレに行ったり、水を飲んだりして気分転換し、次の教科に向けての準備をしましょう。友達と答え合わせはしないこと。
- ④国語・数学・社会の後で昼休憩を挟んで理科・英語が行われます。
- ⑤問題用紙は持ち帰ることができます。
- ⑥私立の時と違って携帯電話は持ち込めません。
- ⑦本人確認のために、マスクを外すように言われることもあります。



(2)合格答案への道

「**実力**」-「**あせり・勘違い・時間配分の失敗・読めない字**」=「**得点**」と言われる。実力がそのまま得点になるように以下のことに気をつけましょう。

- ①登校したら、ゆったりとした気分でご教室へ向かい、コートを掛けて自席に着き、受験票や筆記用具を置く。決してあわてて行かないこと。
- ②問題が配られて指示があったら「受験番号」「氏名」などをしっかり記入し、表紙に書いてある「注意事項」に目をおす。特別なことは書かれていないはずだが、それを読んで気持ちを落ち着けていく。
- ③開始の合図を受けて、問題全体にさっと目を通し「どの問題から解けばよいか」「どの問題に時間がかかりそうか」メドを立てる。勘違いや早とちりが一番恐ろしい…。記号で答えるのか、文章で答えるのか、書き抜きか、自分で考えるのか、字数制限はあるのか、単位は必要か、等々。この問題では何を答えれば良いのかに注意する。
- ④文字をはっきり書く。薄すぎる、小さすぎるは不正解になることがある。また、消しゴムの使い方にも注意。しっかり消していないと、前の答えとダブることがある。逆に力を入れ過ぎて、他の解答欄まで消し過ぎてしまわないように気を付けること。
- ⑤最後まで一通り終わったら、一度深呼吸をしてから見直しを行う。寝ている生徒=やる気がないとチェックされることもある。特に面接を実施しない学校では試験中に服装や髪型が観察されているので要注意。
- ⑥周りの字を書く音や冊子をめくる音であわてない。**速さではない。正確さで勝負だ!**と自分に言い聞かせよう。

(3)試験後

自分でどれだけ頑張れたのかを確認するために自己採点をする。やりっぱなしで終わりはもったいないことです。

