

進路だより

～自らの進路を切り開こう～

第30号

2020年11月20日
藻岩中学校 進路係

担任の先生との二者懇談も今日で終わりです。皆さん、しっかりと相談することはできましたか。そして、自分の意思で受験校を決め、自分の口で「〇〇高校合格に向けて頑張ります。」と言えましたか？

12月になったら、公立高校を決めることになります。まずは自分の意思で志望校を決めて、相談できるように準備しておいてください。

目標を定めたら、あとは達成するために努力するのみです。

効果的な学習のために

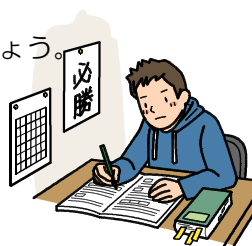
受験シーズン突入ということで、「睡眠時間を削ってでも勉強を！」と考えている人もいるようです。しかし、そのため学校でだるさや寝不足を訴えたり、授業中にウトウトする人もでてきています。無理をしたり、誤った考えのもとに勉強しても、効果はあまり望めません。

【睡眠のとり方】

- 深夜11時～朝4時を含む7～8時間。（一般に睡眠時間を90分の倍数にすると、快適に起きることができると言われています）
- 夕方と明け方に寝て、夜中に勉強するのはあまり効果的ではありません。（脳の活動が鈍ると言われています）
- 起床後2～3時間で通常の頭の回転に戻ります。遅くとも受験の1ヵ月前には、生活を朝型に切り替えましょう。

【食事や夜食】

- 朝食は生活リズムをつくる基礎なので、きちんととりましょう。
- 眠る2～3時間前から飲食をやめましょう。（胃腸に負担をかけないためにも）
- 特に夜食は塩分の多いスナック菓子やインスタント食品をさけ、炭酸飲料も控えましょう。



【精神面】

- 自分ひとりで受験に立ち向かっているのではなく、家族や友人、先生方も応援していることを忘れないでください。
- 「つらい」と思ったときは、「仲間（友達）も頑張っているんだ（*^_^*）」と考えましょう。
- やらされているのではなく、自分の意思で夢を叶えるためにやるんだということを忘れずに！

私立高校は決定しましたね？！

17日締切の第5回（最終）進路希望調査と二者懇談をもって、私立高校の絞り込みは済みました。「やっぱりあっちの高校にすれば良かった」とか、「まだ迷っている」という人はもういないと思います。これまでの進路相談では、保護者の方も担任の先生も、皆さんのことを精一杯考えてアドバイスをしてくれました。いろいろな人からのアドバイスを受けながら「自分で決めたんだ」という意思をもって、これからの学習を進めていかなければなりません。

今学期のほとんどの試験が終わり、2学期の成績もぼんやりと見えてきていますが、“これからの1ヵ月はどんなことを考えて勉強に取り組んでいけば良いのでしょうか。”それは、受験の形態によっても変わってきます。いくつかのポイントをあげてみます。

★私立推薦受験・単願受験希望の人

学科試験がない人については、学年末テストや後期テストの勉強を精一杯してください。今、授業でやっていることがそのまま試験範囲になるはずですが、また、2学期の成績を少しでも上げることこそが、合格率を高めることにつながります。

★公立推薦受験の人

上記の人と基本的に同じですが、それに加えて推薦受験の面接練習等にも時間を使います。また、推薦受験＝合格ということではありませんので、下記の人と同じ取り組みを行う必要もあります。

★公立・私立併願受験の人

学力テストABCを振り返り、まず点数の低い教科を12月いっぱいまで集中的にやり、特に落ち込んでいる教科のない人は学力テストで点数がとれなかった問題の類似問題を徹底的にやることです。私立高校の当日点重視の学校を受験する人は、その学校の過去問題を書店で購入するなどして、問題の傾向に慣れることも大切です。

とりえず冬休みまでは、このような内容で取り組んでみてはどうでしょうか。

確認！ 11月25日(水)5・6時間目に進路用写真を撮影します。

- これから髪を切る人は、この3連休中に！（前日ですと、何があるかわかりませんので…）
- 写真撮影の前後の時間を使って、**重要書類**を作成してもらいます。皆さんの個人調査書（いわゆる内申書）の資料となる『3年間のあしあと』という書類です。裏面に縮小版をつけましたので、スラスラ書けるように家で調べておくか、裏面に下書きして持ってくると良いでしょう。
- 特に部活の実績や英検などの資格はしっかりと確認しておきましょう。
- 皆さんにとって**重要書類**ですので、きちんときれいに記入してくださいね。



3年間のあしあと



☆今日みなさんが書くこのプリントは、高校へ提出する『個人調査書』の参考資料として、担任の先生が使うことになります。事実を正確に書くこと。必ず楷書で丁寧に記入をしてください。

ふりがな	生年月日
氏名(住民票の字体で)	平成 年 月 日

ふりがな	
保護者氏名(姓・名の順で)	
保護者の住民票の住所(○番○号まで詳しく) (アパート名、マンション名も書きます)	〒 - - 番 - 号 - 室

※注) 保護者の住所が石狩学区内でない場合は、石狩学区内の公立全日制普通科を受験する際には制限を受けます。
世帯主が単身赴任している場合は、同居している親・祖父母を保護者とします。

項 目	記入例	1 年 組 番	2 年 組 番	3 年 組 番
生徒会	生徒会役員	生徒会副会長	前期	前期
		生徒会会長	後期	後期
	常任委員・局員・特別委員	前期学級代表	前期	前期
		後期文化常任委員	後期	後期
	学年役員	前期学年生活常任委員長	前期	前期
		後期3学年協議会委員長	後期	後期
係活動	学級係	生活係	前期	前期
		文化係(国語)	後期	後期
部活動	部活動名	サッカー		
	活動実績(地区大会優勝以上を書く)	中体連南地区大会優勝		※「出場する予定だった」「目指していた」大会名も記入可。
今年1年間の学習の中で、最もよく努力した(成績の良いと予想される)教科名とその内容を具体的に記入する。 (必ず2つ)	(理科)	()	()	()
	(音楽)	()	()	()

項 目	記入例	1 年	2 年	3 年
学校祭	プロジェクトメンバー プロジェクトリーダー			
	合唱コン			
	表彰を受けた文化やスポーツの活動とその成績	〇〇年度「正式な大会の名称」第〇〇位		
他	資格	英語検定3級 漢字検定2級 S A J公認スキーバジテスト2級		
		※注) 現在、持っている資格の中で最上位のものを書く。また正式な名称で書くこと(習字→書道)。あまりにローカルな資格は書かなくてよい。		
自分に関すること	長所	親切で面倒見が良い		
	短所	少しおせっかい		
	趣味	読書・音楽鑑賞・映画鑑賞・絵を描くこと・釣り・スポーツ(ランニング)		
と	特技	ピアノ演奏 バイオリン演奏		
		※注) 技能レベルが高いものを書く。趣味とは異なります。書かなくても可。		
今年度の中学校生活の中で、良い意味で最も印象深い出来事(1~2つ)	生徒会役員として仲間とたくさん行事を作り上げたこと 修学旅行で友達の新しい一面を知り、更に仲良くなったこと			

名前

