

進路通信

豊中市立第十七中学校

2023年12月21日



懇談で、私立高校・公立特別選抜の受験校などを決め、目標を定めましたね。次は、その目標に向かって突き進みましょう。

◆冬休みの学習について◆

①普段の学習習慣を大切に!

冬休みになったからどうこうというわけではなく、今現在、十分な学習習慣ができているかどうかが大事です。普段の学習習慣や授業への取り組み方が積み重なって自分の力となります。もしそのあたりから見直す必要がある場合は、今すぐに取りかかりましょう。

今年の冬休みは17日間あります。…という長いように聞こえるかもしれませんが、しかし、想像以上に早く過ぎていくのが冬休みです。12月1日から今日まで、なんだかあっという間だったでしょう?油断していると、月日はすぐに過ぎていくのです。

さらに…多くの人は私立高校の受験が2月にあります。もしかすると「3学期が始まってから入試まで、1ヶ月以上あるから大丈夫!」と考える人もいるかもしれませんが…1月はみんなが思っている以上に早く過ぎ去ってしまいます。学校の始業式が9日、実力テストが10日、学年末テストはその2週間後の22日から。そして、私立高校の出願も行なう予定です。実は受験までもうそんなに時間があるわけではないのです。



プレッシャーをかけるようですが、だからこそ…
今、しっかりと準備をしていれば、冬休みが終わっても、少し余裕をもって3学期をスタートできます。

もちろん、体調を整えるための気分転換も大事ですよ。

②生活リズムを崩さない!

夏休みや冬休みなどの長期間の休みでは、時間が間延びしやすく、思ったよりも学習がはかどらない場合があります。

- (1) 学習計画(何をどれくらい、いつまでにするか)を表に書き出してみる
- (2) 学習環境を変えてみる など、工夫をしましょう。

そして…脳科学的に、記憶しやすい時間帯が存在するってことを知っていますか?

もっとも記憶しやすい時間帯は午前4時から午前10時頃までなのだそうです。この時間帯は脳が活発に働く時間帯なので、集中力もバッチリになるわけですね。

また、「睡眠」という観点で見たときにも、昼間のできごとを記憶しやすい時間帯が存在します。それは、午後10時から午前2時まで。その時間は脳のゴールデンタイムと言われており、この時間帯に睡眠を取ると、脳が情報を整理し、記憶として定着しやすいのです。

この時間帯は成長ホルモンが豊富に分泌され、細胞の新陳代謝が効率的に働きます。脳だけでなく、身体的にも「最も回復しやすい時間」で、脳にも身体にも正の相乗効果を与えると考えられています。



この2つの時間帯を忠実に守れば、学習の効率が確実に向上します。午後10時に眠っていれば、朝の4時、5時に起きることはそれほど難しいことではないでしょう。

早朝は、睡眠によって疲労が回復しているので、頭がスッキリして頭が冴えています。環境的にも、早朝は静かなことが多いので、勉強に向いていますね。当然、学習した内容が記憶に定着しやすく、最高です。

要するに、「早寝早起きをしよう」という結論ですが、それは健康にも脳にも最高です。

受験生は、えてして夜型になりがちですが、間違いなく朝型が有利です。

睡眠時間は適切に確保し、生活リズムを崩さない。これはとても大切です。



③過去の問題にも、取り組もう!

各教科からの宿題や基礎の確認など、上手に時間をつくって学習に取り組ましましょう。

受験校の過去の問題は、冬休み中に是非やってください。学校ごとに問題の出し方などに特徴があるものです。傾向をつかむこと、自分ができなかった部分の把握、問題形式に慣れること…など過去問から得られることは多いです。傾向や自分ができなかった部分について知ることができればその後の勉強に生かすことができます。

よく分かっていることだと思いますが、問題集でも過去問でも、できなかったところや調べながらやったところは自分の力だけでできるようにしておきましょう。 答えや解説を見て理解したつもりでも、次同じ問題をやったらできないということはよくあります。答えや解説で理解できたら、すぐにもう一度「ヒントを見ない状態で」やってみましょう。

◆私立校の出願書類について◆ 締め切り厳守!!

私立校の願書等の書類は、 3学期始業式の日(1月9日)に担任の先生に提出

※Web出願登録の場合は、「申込内容確認書」を提出します!



志願先の高校でもらってきた封筒にクラス・番号・名前を書き、そのまま提出しましょう。

必要な書類を担任の先生が確認して回収します。受験料の振り込み用紙や募集要項などは返却します。まだ志望校の願書を手に入れていない人は冬休み中に必ず自分で高校へ行き、入手しておいてください。(他府県受験・推薦による受験などで日程が異なる場合は、保護者の方と担任の先生に必ず確認してください。個別に対応となります)

志望校にまだ一度も行ったことがない人は、当日遅刻しないようにするために、試験当日までに一度は、本番の日に行く方法で志望校に行っておきましょう。

<注意事項>必ず読んでください。

願書等の書類には何も記入しないこと! (Web出願登録の場合をのぞく)

願書は志願者が書く書類です。本人以外の記入であったり、漢字などの書き間違いがあったりすると高校で受理されません。3学期に学校で願書を書く時間をとります。

<紙願書で願書を作成する場合の流れ>

- | | |
|-------------------------|---|
| ①書き方の見本を例に練習をする。 | ⑥完成した願書を担任の先生に提出する。 |
| ②本物の願書に下書きをする。 | ⑦学校で写真を貼り、校長印を押してもらう。 |
| ③清書する。 | ⑧学校で間違いがないか最終チェックを行う。 |
| ④保護者欄の記入、受験料の振込を各家庭でする。 | ⑨1/22(月)又は23(火)に出願する。(予定)
(出願日が異なる高校は別日程)。 |
| ⑤振込済の証明の紙を貼る。 | ※出願期間を必ず保護者も確認してください。 |

<Web出願登録で願書を作成する場合の流れ>

- | | |
|---|---|
| ①各家庭で、出願情報を入力する。 | ④各家庭で、願書・受験票を印刷する。 |
| ②「申込内容確認書」を担任の先生に提出し、チェックを受ける。 | ⑤願書・受験票を担任の先生に提出する。 |
| ③各家庭で、受験料を振り込む。
※振込後、登録情報は変更不可になります。 | ⑥学校で写真を貼り、校長印を押してもらう。 |
| | ⑦学校で間違いがないか最終チェックを行う。 |
| | ⑧1/22(月)又は23(火)に出願する。(予定)
(出願日が異なる高校は別日程)。 |

※出願期間を必ず保護者も確認してください。

※学校により、システムが異なる場合があります。Web出願登録についてのご不明点は必ず出願する高校にお尋ねください。(中学校では対応できないことが多くあります。)

◆資格の活用について

英検、漢検、数検などの資格を活用する人は、資格証明書(原本)を

1月9日(火)までに担任の先生へ提出してください。

どの資格が活用できるか、何級から活用できるのかは高校によって異なるので、受験する学校の募集要項を必ず確認してください。

◆面接試験について◆

面接については、12月に基本のマナーなどを全員で学習しました。実際に面接試験を受験する人は模擬面接を1月に実施します。特に公立特別選抜を受験する人は、自己申告書の内容も踏まえた上で受け答えができるように、冬休み中に練習をしておきましょう。

～面接試験でよく聞かれる質問例～

- ・なぜ、この学校を志望するのですか?
- ・中学校で特に思い出に残っていることは何ですか?
→なぜ、それが思い出に残っているのですか?
- ・高校に入ってから、頑張りたいと思っていることは?
- ・あなたの良いところと短所は?

など…



そして、

3学期は出願や受験で高校に出向く機会が増えます。

普段から、丁寧な言動を心がけましょう。

頭髮や上靴の状態などを整えておきましょう。

高校の先生たちは“この生徒は入学してきたとき、学校生活をしっかり送れるか?”ということも考えながら見えていますよ! それでは、よい冬休みを!