

# 日々是好日

三木市立三木中学校  
3年学年通信 No.11  
2022年2月2日

## いよいよ入試本番！



2月に入り、早朝は氷点下になるほど厳しい寒さが続いています。そして、いよいよ私立高校の入学試験が近づいてきました。寒さではなく、緊張感でピリッと身が引き締まる思いがしますね。試験日まではドキドキするのは当たり前です。試験会場に向かう他校の生徒が自分より賢そうに見えるのもよくあることです。でも大丈夫。みんなもちゃんと賢そうに見えますから。緊張する場面で、如何に実力を発揮するか、すべては心構えにかかっています。

「平常心を」と言われますが、入試当日いつもと同じ気持ちでいることは難しいものです。大切なのは入試に立ち向かう気持ちです。そして、それを支えるのは「これまで頑張ってきたから大丈夫」と思える自信です。試験当日までは、受験会場に向かうところからテストに臨んで落ち着いて実力を発揮している自分自身を思い描いて、何度も成功のシュミレーションをしておきましょう。試験当日は、大きく深呼吸をして脳に酸素をしっかりと送り込んで集中してテストに取り組みましょう。



## 入学試験にあたっての心得

その一、試験前の1週間は、早寝早起きで生活リズムを整える

その二、試験日まで「医食同源」きちんと3食、栄養を取り、健康管理に努める

その三、試験前日は、受験票など持物を確認し、早くに寝る

その四、試験当日は、余裕をもって起床し、朝食を必ずとる

マスクはいつもね



その五、セーター、ウインドブレーカー、手袋、マフラーなど、しっかりと防寒対策をする

その六、バスや電車内では、私語をせず、リラックスしておく

その七、試験会場まで交通ルールを守って歩き、校門付近の方に大きな声で挨拶をする

その八、休み時間も観察されていることを忘れず、落ち着いて過ごす

その九、お手洗いは休憩時間に済ませておく（テスト中必要な場合は挙手をし指示を仰ぐ）

その十、受験番号や名前は必ず最初を書く

その十一、時間いっぱいまで何度も見直す

その十二、帰途も観察されていることを忘れず、ルールとマナーを守って帰宅する

## 緊張を和らげるリラックス法

試験前にやってみよう

1. 目を閉じて、鼻から息を4秒で吸い込み、8秒で口から大きく息を吐く（繰り返す）
2. 肩を引き上げ全身に力を入れ、一瞬で脱力する
- 3.



手のツボ「合谷」を押す



「神門」を押す

## 公立高校 一般入学試験 願書作成について

2月14日（月）5校時に「公立高校一般入学試験の願書」を作成します。

それまでに、以下の3点を必ず確認しておいてください。

1. 戸籍上の名前
2. 住民票の住所、郵便番号
3. 電話番号



- \* 「収入証紙2, 200円（全日制）/950円（定時制）」を購入しておく（2/16まで）
- \* 「収入証紙」は、公立推薦・特色選抜受検者は糊付けせずクリップで留めて提出する



## 2月の学校行事予定

9日（水）木曜日の①～⑤ ⑥私立高校入試のための直前指導（体育館）

10日（木）私立高校入学試験

12日（土）家庭学習強化週間（24日まで） 私立高校入試 合格発表開始（順次発表）

14日（月）⑤公立高校一般入試願書作成 \* 『収入証紙』を2/16までに購入しておく

15日（火）⑥公立高校推薦・特色選抜入学試験のための直前指導（体育館）

16日（水）公立高校推薦・特色選抜入学試験

17日（木）公立高校一般入試願書 校内提出

18日（金）専門委員会

21日（月）公立高校推薦・特色選抜入学試験 合格発表

22日（火）学年末テスト（25日（金）まで）

25日（金）午前：期末テスト 午後：予餞会

