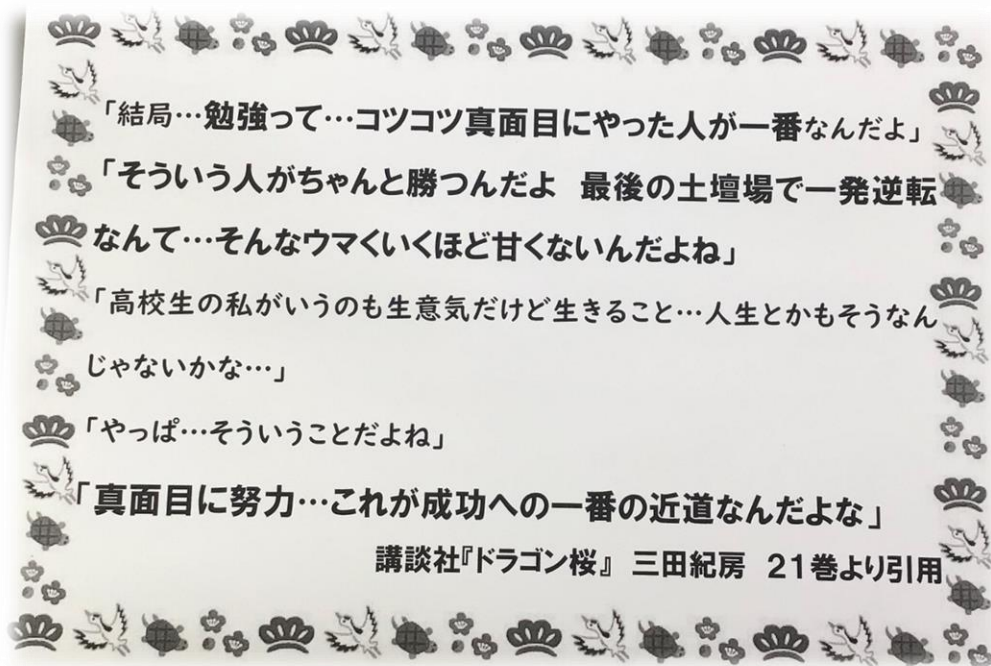


成功への一番の近道

いよいよ入試本番を迎えます。合格をつかみ取るために大切なことは何でしょうか。その1つのヒントを紹介します。昨年も同じ時期に紹介し、3年生フロアにも掲示したものです。漫画「ドラゴン桜」での、東大2次試験直前の受験生2人の会話です。



1年間のさまざまな斬新な取組を通して飛躍的に学力を伸ばし、東大一次試験を突破した2人が、卒業を間近に控え、それまでを振り返ったときの会話です。

他の受験生と肩を並べるために人の数倍努力をしてきた2人ですが、その1年を振り返って、「**真面目に努力を重ねていくことが成功への一番の近道である**」と感じ取ったのです。**コツコツ努力を重ねて土台作りをしっかりとっていくことが、大きく力を伸ばすことにつながっていく**のです。

皆さんは、これまで、毎日の授業、休日課題や自主学習ノートを活用した学習などを通して、そして、教科担任や学級担任の先生方が教えてきたことを基にして、自分なりに学習の仕方を考えて取り組むことを繰り返してきました。その積み重ねを信じて、入試に臨みましょう。あとは、それぞれの入試当日に向けた指導がありますので、その内容をしっかり確認していきましょう。

入試当日のアドバイスを、裏面に紹介します。



★入試会場ではこうして集中カアップ★

① イライラしたら深呼吸

途中うまくいかなくて、気持ちが落ち着かなかったり、イライラを感じたりしたら深呼吸をしてみましょう。おなかに空気が入るようにゆっくりと息を吸い込み、いっぱいになったらゆっくり息を吐く。これを1分間行うだけで不思議なくらい気持ちが落ち着いてきます。

② プラス思考で合格した自分を浮かべてイメージトレーニング

合格した自分をイメージしましょう。意識してプラスのイメージを思い描くと、不思議と気持ちもリラックスしてくるものです。

③ 前向きな言葉を浮かべてみる

何か気に入った言葉があれば、心の中で、あるいは口に出して唱えてみてください。気持ちが高まったり、前向きな気持ちになったりします。いくつかの言葉を紹介するので、よかったら覚えてください。

* 他人と過去は変えられなくとも自分と未来は変えられる

－自分に打ち勝ち、未来をよいものに変えていこう－

* できないと思うと愚痴がでる。やろうと思えば知恵が湧く

－やれると信じれば、これまでの積み重ねた知恵が湧いてくるものです－

* 困難はそれを乗り越えられる人にだけやってくる

－苦しいけれど、乗り越えられると信じよう－

* やれる!できる!大丈夫!

－自分のこれまでのがんばりを信じて、自信をもとう－

入試は、これまで自分が積み重ねてきた学びの成果を確かめる場です。進路先を確定し、進んだ先でがんばっていくためには、

① 希望する学校の入試に合格し、十分に授業についていけるだけの学力を身に付けること

② 自分の特性を生かす人間性を高めること

が必要です。①を高めるためには、授業に真剣に取り組み、家庭での学習をおろそかにしないで積み重ねること、②を高めるためには、いつでもどこでも誰に対しても態度が変わらず正しい判断や行動ができる本物を目指していくことが必要だと、さまざまな場面で伝えてきました。

この2つをどこまで高められたでしょうか。これは、中学校を卒業したあとの4月以降の生活にもつながっていきます。ぜひ、それぞれが「できた」と感じられるような機会にいきましょう。



保護者の皆様へ 日頃は、学校・学年の教育活動に関しましてご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。また、お子様が臨む入試に向けての手続きを、滞りなく進めたりして下さっているおかげで、これまで大きな問題もなく、準備を進めることができます。お子様が、入試当日に対する不安をできる限り少なくして迎えられるように、最大限のサポートをしてみたいです。ご家庭でも、体調管理や、受験校への行き方の確認など、ご家庭でできる準備を進めていただきますよう、よろしくお願いいたします。