

進路だより No. 15



平成23年1月14日（金）

学年末テストが終わりました。精一杯準備をし、努力をした人たち。お疲れ様でした。今夜はよく眠れることと思います。さあ、体調、気力を整え、いよいよ本番入試が目前です。愛知県の私立推薦入試まで、あと17日。岐阜の私立一般入試まで、あと2週間。愛知県の私立一般入試まで23日です。公立の一般入試までも、2ヶ月を切っています。

人生初めての受験を迎えるこの時期、不安に押しつぶされそうになる人もあるようです。しかし、「**今こそ、強くなれるチャンス**」。不安な自分と向き合い、乗り越える術^{すべ}を見つけながら、人間として一回り大きくなってください。



先日、「メンタルトレーニングで受験に克つ」という本を手にとりました。「メンタル」とは「精神的・心理的」という意味です。プロのスポーツ選手も、「メンタル面を強くする。」なんてよく言ってますね。

その本によると「自分に質問することで気持ちを切り替える」という方法をすすめています。「どうしよう…もう、ダメ…」と不安に陥らないよう「明日の試験を成功させるために、今日は何をすべきか」など、自分の気持ちをプラスの方向へ向かせる具体的な質問を自分に投げかけるのです。それによって、やるべきことが明確になり気持ちも落ち着きます。「自分をパワーアップさせる質問、『できる』ということを前提にした質問がいいそうです。例えば…

【試験一ヶ月前～数日前】

- ・ 試験までにやるべきことで優先順位が高いものは何か？
- ・ 試験のため、今から習慣づけておいた方がいいことは何か？
- ・ 万全な体調で試験に臨むためにしておくべきことは何か？

【試験前日】

- ・ 明日をベストコンディションでむかえるために今できることは何か？
- ・ 明日のために今できる準備は何か？
- ・ 明日の試験がうまくいく理由を見つけるとしたら？

【試験当日】

- ・ 今、ベストを尽くすために何に注意すべきか？
- ・ どの問題から始めると効果的か？

【親や先生に不安になることをいわれたら】

- ・ その言葉の裏にある親や先生の「願い」は何か？
- ・ 動揺した気持ちをぬぐいさるためにできることは何か？ ……など。

「緊張や不安は、その場の状況が重要だとわきまえている証拠。悪いことではありません。」

要は緊張を自分でコントロールして、緊張を見方につければいいのです。どうぞ、人生初めての受験に落ち着いて臨めますように、普段から、メンタルトレーニングしていきましょう。



※ ご家族も、いろいろ心配をなさっていらっしゃると思います。子どもが不安になったり、極度に緊張していても、**親御さんも一緒に不安にならないことが、一番のサポートです**。どっしりとした、親父、お袋の姿は子どもにとって一番の安心材料です。しかし、やはり、心配なことがあれば、学校にご相談ください。一緒に考えていきたいと思っています。

私立高校の出願について

私立推薦の人

1月20日(木)の朝から出願に行きます。高校に出願後、坂下中学校に戻ってくることになります。そのため、高蔵寺駅から出発する人は、19日(水)に20日(木)の3・4・5時間目の授業の用意を学校に置いておくようにしてください。(詳しくは14日(金)のST後打ち合わせをします。進路学習室に集合。)

私立一般の人

受験者が多い学校については、中学校でまとめて出願にいきます。しかし、以下の高校については、代表者に出願してもらいます。1月20日(木)のST後に進路学習室で出願計画をたててもらいます。代表者になるか否かは担任の先生から聞いてください。

※ 高蔵寺駅から中学校までの送迎にご家庭の協力をお願いする場合もあるかと思いますがよろしく
お願いいたします。

東海	豊田大谷	名古屋工学院	聖霊	愛産大工業	啓明学館	東邦
名城大	愛知	名古屋工業	中京大中京	名古屋	享栄	

当面の進路に関する予定（自分に関係するところをしっかりチェックしておきましょう）

月	日	曜	予 定	備 考
1	15	土	帝京可児推薦入試	
	18	火	ST後 私立推薦者面接練習	
	19	水	ST後 私立推薦者面接練習	
	20	木	私立推薦・多治見西一般受験者 出願 → 私立一般代表者ST後 進路資料室 → 第5回進路希望提出締め切り	午前中出願後、中学校へ 出願計画づくり
	21	金	5限 私立推薦者面接練習	
	24	月	愛教大附出願	進路委員会 午後授業なし
	25	火	ST後 中京・多西 受験票受領 受験計画 愛知県私立推薦 受験票受領 受験計画	
	26	水	3年個人懇談(公立受検校決定)	午後授業なし
	27	木		
	28	金	↓ 私立一般代表者出願 →	午前中出願後、中学校へ
	29	土	中京・多治見西 一般受験	
	31	月	愛知県私立・専修推薦入試 1限 公立願書下書き 3限 私立一般受験者面接練習(一部生徒)	給食無し(3限後 下校)
2	1	火	公立願書清書(家にて)・豊田工專出願	
	2	水	愛知県私立一般受験票受領 受験計画	
	3	木	公立願書清書締め切り 常葉菊川受験	
	6	日	愛教大附入試	
	7	月	愛知県私立一般入試	給食無し(3限後 下校)
	8	火		
	9	水	↓	↓