



◇家庭とクラスをつなぐこの進路だよりは必ず保護者の方にも見せてください。

★入試で実力を発揮するために。～習慣化の大切さ～★

12月に入り、入試本番が近づいてきました。今、みなさんは必死になって学習に励んでいます。実際の入試では、同じように頑張っていて同じくらいの実力を持った中学生と戦うことになります。そのとき、良い結果を出すのは、「実力が発揮できた人」です。

では、実力を100パーセント発揮するためにはどうがんばればいいか・・・？

気持ちのエネルギーを100%とすると

良いコンディション…実力の90%

テストに集中！ 実力が発揮できた。

適度な緊張

悪いコンディション…実力の50%

集中できない。ミスが多い！

気疲れで、エネルギーを消耗

気持ちのエネルギーには限りがあります。だから、「日頃、できていないこと」を「試験の当日だけ、がんばる」とエネルギーを無駄遣いしてしまうんですね。

ていねいな言葉で、話さないといけない。きちんとした姿勢や服装で過ごさないといけない。長時間、集中していないといけない。きれいな字で書かないといけない。あ～疲れる！

人間が、ある行動を習慣化（無意識にできる）するためには、60日は必要だそうです。入試の当日に、自然体で過ごすには、**今から始めないと間に合いませんね。日々の積み重ね**が大切になります。今から気をつけて生活してほしいこと。

□ていねいな言葉やあいさつを心掛けよう！

・・・面接は、予想以上に緊張してしまうもの。普段の言葉遣いが出てきます。その場に応じた適切な話し方ができるようにしたいですね。

□身だしなみを整えよう！

・・・「学校のルールを守れる生徒か?」「高校の制服を正しく着こなしてくれそうか?」高校の先生が注目されるポイントです。

□授業での集中や姿勢を意識しよう！

・・・「テスト中に、やる気の無い態度（寝てしまう etc.）を見せる。」というのはダメ。高校の先生は、学力以上に「やる気」を見ています。

♪これから勉強をはじめすべてにことにがんばることは、合格のためだけにするのではありません。「4月から順調に高校生活をスタートする」「中学を卒業するのにふさわしい自分に成長する」ためなのです。

また、来校される高校の先生に、ていねいな態度で接するのも大切ですが、日頃大切にしてもらっている家人や先生などにも、それ以上にていねいに接しましょう。しかもそれが当たり前にできることです。もうみなさんは中3なのです。「感謝」の気持ちを大切にしましょう。さあ、残り少なくなってきました。がんばるしかありません。今、がんばることです！

○「私学入試まであと71日」「公立前期選抜まであと77日」

「公立中期選抜まであと96日」