



# 進路だより

山武市立蓮沼中学校  
令和4年1月11日(火)  
第9号

## 3学期が始まりました!! がんばれ! 3年生!!

楽しかった冬休みもあっという間に終わってしまいました。いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まります。3年生は私立高校の前期選抜試験まで一週間をきりました。そして2月には公立高校の入学者選抜試験になります。これまで行ってきた事前の準備や、勉強の成果を発揮する時がやいよいよやってきました。自分の力を出し尽くせるように1日1日を大切に過ごしましょう。

1・2年生のみなさん、3年生はいよいよ高校の入学試験に挑みます。みなさんも1年後、2年後にそれぞれ入学試験に挑むことになります。「高校入試はまだ先の話」とのんびりしないで3年生の姿を意識しながら自分たちの進路選択へ生かしてほしいと思います。

## 本番まであとわずか、入試に向けて!!

入学試験本番まで本当に残りわずかとなりました。今、この時期に受験生は何を行うべきでしょうか?今年も1月2日・3日の2日間をかけて東京箱根間往復大学駅伝競走(通称箱根駅伝)が開催されました。前評判では駒沢大学と青山学院大学の両校が優勝候補に挙げられ、それに新興勢力の東京国際大学、創価大学どれだけ食い下がるかというのが大方の予想でしたが、現実のレースは青山学院大学が他校をまったくよせつけず圧倒的大差で完全優勝を飾りました。このレースで気になったのは、WEBニュースでの駒沢大学、大八木監督のコメントです。

(Number WEB <https://number.bunshun.jp/articles/-/851499> 掲載)

優勝候補の一角に挙げられながらの完敗について、「中心となるべき選手がけがで出場できるかわからない状況であったり、レースに間に合っても事前に十分な練習できなかったり」と箱根駅伝へ向けてのチームとしての準備が不十分であったことを敗因として挙げていました。何事においても準備の大切さについて考えさせられる発言でした。高校入試を寸間近にした3年生と入試を1年後、または2年後に迎える1・2年生はどうでしょう。箱根駅伝を走る選手たち同様に準備が大切であることに間違いありませんね。みなさんが行うべき準備について確認してみましょう。



### 1. しっかり健康管理に努めよう! 睡眠・うがい・手洗い

3年生のみなさん、入学試験日まで残りあとわずかです。ここまできたら実行しなければいけないことは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。夜遅くまでの勉強は、翌日、確実に悪影響を及ぼします。ある調査で、夜勤をした看護師さんの血液成分を検査したところ、検査結果が一般的な同世代の人たちの平均的なデータに比べ、10歳くらい年齢が上の人たちに近いデータが出てしまったそうです。睡眠時間が削られることで、一夜にして10歳前後も年をとってしまうほど睡眠は私たちの体に影響を及ぼします。また、睡眠が足りないと、ボーッとして頭脳がよく働かなかったり、免疫が低下してかぜをひきやすくなります。何よりも入学試験は午前中に実施される場合がほとんどです。試験日にベストな体調で臨めるように「早寝・早起き・朝ごはん」そして「うがい・手洗い」の生活を心がけましょう。

1・2年生についても同様です。夜更かしは翌日の生活に大きな影響をおよぼします。塾など放課後に予定がある人も多いと思いますが、やるべきことは早く済ませ床に着くように心がけましょう。くれぐれもゲームのやり過ぎで夜更かしになることは絶対にやめましょう。



がんばれ受験生!



## 2. 受験(検)のためのいろいろな準備をしよう!



3年生のみなさん、特に私立高校を受験するみなさんは自宅から受験校までの移動計画は完成したでしょうか。電車など公共の交通機関を利用する場合、電車の発車時刻を調べることは当然ですが、駅到着から乗車までの時間はギリギリ過ぎず、ゆとりある計画になっているでしょうか?交通費はどのくらい必要ですか?SUICAなどのICカードを利用しますか?もしも電車に乗り遅れてしまった場合はどうしますか?試験当日の持ち物はきちんと揃えられていますか?(健康観察カードの提出が必要な高校があります)当日になって慌てることのないように、時間にゆとりがある移動計画と持ち物リストを作成してチェックをしましょう。

1・2年生のみなさん、1・2年生は準備の必要はないでしょうか?3年生になって慌てることのないように現段階から準備が大切です。まずは勉強です。「将来〇〇になりたい」とまだぼんやりかもしれませんが将来の夢があるはず。将来の夢を実現できるかどうかその土台となるのが学力です。しっかりと学力を身につけていることがみなさんの進路選択を広げることにつながります。

3年生になる前に、自分が望む職業から中学生までの道筋(これがキャリアです)を確認しましょう。進路の選択のコツとしては判断を下すギリギリの時になって行うのではなく、早い段階からこつこつと進めることが理想的です。もちろん一人で考えるのではなくお家の人や担任の先生と相談しながら進めていきましょう。

## 3. 勉強にしっかり取り組もう!

3年生は入学試験に備え、しっかり勉強に取り組みましょう。入学試験日は目前です。残された時間を有効に使いましょう。時間に制約があるのでポイントを絞って勉強することが必要です。苦手な分野の学習に取り組むことも必要かもしれませんが、試験日が目前に迫った段階にきているので、苦手なものに取り組んで自信を失ったり、不安になったりしないように、自分ができる問題を確実に正解に導けるように勉強しましょう。

1・2年生のみなさんは家での勉強の時間を学校の宿題や塾の宿題とは別に、勉強する時間(自学)を作れるようにしましょう。この時間をどれくらい作ることができるか人によって違いはあるかもしれませんが、はじめは10分、20分でもかまわないので勉強をする時間を作り、だんだんにその時間を伸ばしていきましょう。

進路選択の準備として1年生から3年生までそれぞれ行われるべき準備があります。3年生のみなさん、準備の成果をいよいよ発揮する時です。自分の力を出し尽くせるようにがんばってください。1・2年生のみなさん、「進路選択はまだ先の話」とのんびりせずに自分の進路について少しずつ意識して行動を変化させていきかしよう。

**令和5年度千葉県県立高等学校入学者選抜の日程が発表になりました。**

現中学2年生の公立高校の受験日程です。

### ◎一般入学者選抜及び通信制の一期入学者選抜の日程

- (1) 入学願書提出期間  
令和5年2月8日(水)、2月9日(木)及び2月10日(金)
- (2) 志願または希望の変更受付期間  
令和5年2月15日(水)及び2月16日(木)
- (3) 学力検査の期日  
令和5年2月21日(火)及び2月22日(水)
- (4) 追検査受付期間  
令和5年2月24日(金)及び2月27日(月)
- (5) 追検査の期日  
令和5年3月1日(水)
- (6) 入学許可候補者発表の期日  
令和5年3月3日(金)



### ◎第2次募集

- (1) 入学願書提出期日  
令和5年3月8日(水)
- (2) 志願または希望の変更受付期日  
令和5年3月9日(木)
- (3) 検査の期日  
令和5年3月13日(月)
- (4) 入学許可候補者発表の期日  
令和5年3月15日(水)