

受験前の過ごし方パート1

来週から私立高校の推薦入試が始まるため、本日は先生方から受験前の過ごし方の体験談やアドバイスを載せてあります。一例ですが、参考にしてみたり、気になるものはその先生に話を聞きに行ったりしてみましょう。先生方は経験者ですから、何か知恵を教えてもらえるかもしれません。すでに入試が始まっている人もいて、みんな頑張っています。その人たちに続き、来週入試がある人も今まで頑張ってきたことを信じて、力を出し切ってきてください。応援しています！！

学年の先生のつぶやき ～今週は 新保 先生より～

勉強に一番時間を使った頃の話

途中のコンビニでチョコレートを買って、隣町にある図書館へ自転車をこいでいく。脳を使い続けると糖分がほしくなるというのは本当のようだった。朝9時着。最初は英単語、それから文法、長文。午前の3時間は英語と決めていた。お昼は図書館でサンドウィッチか、いつものラーメン屋で一息。

午後はまず理科。ひたすら問題集。2時間くらいすると疲れてくるので、喫茶店で息抜きの数学3時間。そのあと家に帰り、やり残したところや分からなかったところをもう一度。高校3年生の1月。元日を含めて11時間を切った日はない。



少し前のことだが、C組のある人の意見文発表が、「なんで将来使わない教科を勉強しなければならないのか。」というような内容だった。数学の先生をしていると、「なんで数学を勉強するんですか。将来使うんですか。」とはよく聞かれるものだ。

一つ言えるのは、みなさんの将来や例えば日本の未来の形だって、誰にも分からないということだ。オックスフォード大学の調査では、10年後以降、今存在する仕事の49%が消えるという結果が出ている。普段使っているスマートフォンも、普及したのは2010年ごろだった。最近ではAIが進化しており、新しいビジネスも生まれている。時代は激しく変化している。

だから今勉強していることを将来使うのか、それは未来のみなさんが決めることだ。中学生のみなさんは学校、学級、座席、授業まで決められており、生活の自由は限られている。でも、卒業していくと、だんだんと自由が増えていく。そのころになって、勉強をして得た力を使うかは、みなさん自身で決めることになる。

試験当日、大雪が降った。道路は滑りやすく、吐く息は白く、受験生の心を折りに来ているようだった。会場につくと、受験生を応援している団体が、ホッカイロを配っていた。受験生を励ます温かい気持ちとホッカイロ。でも、私は受け取らなかった。受け取ってしまうと、誰かに甘えてしまうような気持ちになると思ったから。みなさんなら受け取りますか。

みなさんにとって進路決定をするこの時期は、今までの人生の中で最も重要なはず。目標に向かって最高の努力をするべきである。（新保景史郎）

寝ろ！！

～睡眠時間を削って勉強しても
意味がない～
長谷川先生

「集中できないときは勉強中断！」
→眠くないのであれば、外に出て深呼吸。
好きなお菓子やジュースを飲食して10分
休憩後、切り替える。スマホとかを見始め
ると長くなるから、余計なことはしない。
→眠いのであれば、30分ほど机で昼寝す
る。ベッドで寝てしまうと気付いたら朝だ
から、机に突っ伏して寝る。 岩元先生

・その学校の生徒になって学校に通ってい
る姿を強く想像する。(面接前など)
・過去問をひたすらやり、傾向をつかむ。
解説をよく読んで自力で解けるようにしよ
う。
・直前は新たなことはしないで、やったこ
とのあるものを何度もやって「解けた」問
題を増やして、自信をつける。

宮澤先生

①いつもの生活(ルーティーン)を大事に
する。就寝起床時間、取り組むことなど
大きく変えずに、平生(へいぜい)を落
ち着いてやり切る。

②「大丈夫!」「わたしは頑張っている!
頑張った!」とあえて、前向きな言葉を口
に出す。小さなことは気にしない!

③息を吐く。(吸ってゆっくり吐くと緊張
がほぐれやすいです。) 藤井先生

<来週の予定>

日	曜	給食	1	2	3	4	5	6	学校行事等
22	月	○	道徳	○	○	○	○	○	私立推薦入試
23	火	○	○	○	○	○	○	○	
24	水	○	○	○	○	○	—	—	職員会議
25	木	○	○	○	○	○	○	総合	放課後：都推前日説明会
26	金	○	○	○	○	○	○	授業	都立推薦入試 都立一般出願本校の締切
27	土								都立推薦入試

1/22(月) 私立推薦入試 お渡しした手引きを参考に、落ち着いて行ってきてください。応援しています。

① 道徳「人間の命とは——人間の命の尊さ・大切さを考える」

生命倫理に関わる話題と向き合い、人間の生と死の在り方や命の尊さについて考えます。

1/24(水) 午前授業

給食終了後、終学活をして下校します。

1/25(木) ⑥ 総合

放課後 都立推薦入試受検者 前日説明会

1/26(金) 都立推薦入試 お渡しした手引きを参考に、落ち着いて行ってきてください。応援しています。

都立一般入試 ネット出願本校締め切り日→26日までにされたものは29日午前中に承認します。

⑥ 授業 どの教科の授業になるかは、後日担任から伝えます。

1/27(土) 都立推薦入試

ひばり中は休みですが、学年教員がひばり中に待機しています。受検についてトラブル等
何かあれば、ひばり中に連絡してください。

**修学旅行で作った作品を持ってきて
ください。(作品展で展示します)**

東京都 笑顔と学びの体験活動プロジェクト

東京都のプロジェクトの一環で、様々な体験等ができる行事です。昨年、皆さんは学校でサイエンスショーを観覧しました。今年は3年生のみ観劇となります。

【予定】

- ・日時.....2024年3月7日（木）
 - ・公演.....劇団四季公演 ミュージカル「ライオンキング」
- その他詳細につきましては、後日プリントが配布されます。

受験（検）のあとの楽しみを励みに、乗り越えていきましょう！！！！