立檜 ~習慣は力なり~

旭川永嶺高校
進路指導部通信
令和5年10月25日
3年次版第7号
(文責 横野)

総合型選抜、学校推薦型選抜の面接練習に向けて

面接練習をしている中で気づくことは、「高校生活の中で、自分はこれだけ成長した。」というものを、自信をもって言える人が多いことです。部活動や生徒会活動、ボランティア活動はもちろんのこと、学校行事の中で自分が果たした役割や、苦勞を乗り越えた経験などについて、客観的視点から分析し、その経験の中で自分はどう成長できたか、を語れることはとても大切です。また、この大学（専門学校）に進むために、オープンキャンパスや学校説明会に何度も参加し、自分の夢を実現するためには、こちらで何を学びどのような力を身につけたいのか、についても、しっかりと説明できるようにしている点も素晴らしいと思います。

とはいえ、行き詰まることも時にはあるでしょう。そんなときは、他の人の面接練習を参観させてもらう、のも一つの方法です。自分にはなかった視点に気づくことができたり、自分の頭の中では、モヤモヤしていたキーワードが上手な表現に変わったり、今自分がやるべきこと、を見つけることができたりします。

『模試の自己採点は、とても**大事**なのです！』

3年生のこの時期、毎週のように実施される模試。なかなかハードです。でも、これを受け続けることには、とても大きな意味があります。

◎ 自己採点との差を調べよう！！

自己採点の結果と、返却された模試結果に記載されている結果に、どのくらいの点数差がありますか？共通テストの結果が自分のところに届くのは、受験が終わった後（雪解けの頃）です。つまり、自己採点の点数をもとに、一般受験の出願先を選ぶ事になるわけです。模試の度にできるだけ正確に自己採点をすること、それに慣れておくことは、とてもとても大事なことです。

さらに・・・

◎ 模試に馴染んでおくことで、本番の試験の緊張感がやわらぐ

多くの先輩達が、「入試の本番ではすごく緊張するけど、模試でのルーティンを思い出したら平常心にもどれる」とか、「何度も経験することでマークミスなども減らせる」と言っています。緊張感の中でも、ベストなパフォーマンスを発揮するためにも、模試（試験）慣れは大事なことです

そして・・・

◎ 現役生の模試得点は、最後まで伸び続ける

現役生には、最後の最後まで可能性（伸びしろ）がある！

実際に、過去の模試結果を見ても、受験本番ギリギリまで、成績を伸ばし続ける人が多いのです。自分の可能性を信じて、諦めずに頑張ってはみませんか？

共通テストまで、あと（ ）日！

校舎 2 階ホールには、「共通テストまで あと何日」の掲示があります。今回、共通テストを受ける人は 146 名です。

その本番まで、10月26日になると、あと80日。11月15日では、あと60日となります。60日、ということとは、「やろうと思っていた問題集300ページを、1日5ページ進めないとならない」ということ。何冊もある場合には、もちろん冊数分増える計算に。

直前になって慌てないために、自分が目指すゴールをきちんとイメージして、今できることを計画的に、そして着実に前進しよう。

みなさんを応援してくれる（一緒に考えてくれる）先生方は、周りにたくさんいるぞ！

体調管理も重要な受験準備

睡眠時間、食生活などの管理については、すでに実践している人も多いかと思います。特に、食事については、試験の際には、「腹持ち」と「消化の良さ」を組み合わせ、何をどう食べようか考えている人もいるはず。消化がよく、すぐに脳のエネルギーになるものは、もちろん必要だけど、長丁場の試験では、すぐにおなかがすいてしまうのも困るので、「上手な組み合わせ」が必要になるわけです。

ところで、試験本番に風邪などひかないためには、普段からカロテンを含む緑黄色野菜を食べるなどして、免疫力を上げることを意識したり、その他の栄養素もバランスよく摂取して、食事から体調を維持していくことも大切にしていきたいですね。

また、睡眠についても、日によってバラバラ・・・ではなく、起きる時間をそろえて、リズムをつくるのが大事なのだそう。ついでに、カーテンをあけて朝の光をちゃんと浴びることも忘れずに！

小論文対策あれこれ

進路資料室の棚には、小論文対策本が並んでいます。例えば、「最速小論文」「読むだけ小論文」「小論文の料理法」など、とっつきやすいものがある一方で、大学受験を想定した本格的なものまで色々。

小論文は、自分の頭の中にある情報（知識など）を、適切な表現方法で文字にして、論理的に組み立てて読み手に伝えるものです。今まで、自分が伝えたいことを上手に表現するにはどうしたらいいですか？という悩みをずいぶんと聞いてきましたが、やはり語彙力を高め、言葉数を充実させていくことが基本なのかもしれません。また、多くの文章にふれることも大事だし、身近な様々な事柄に対して、自分はそれに対してどう考える？と問いかける習慣を持つことも大事なのだと思います。行き詰まった、と思ったら、資料室をのぞいてみよう。

**受験が終わったら、
後輩のために受験報告書を
提出！**

報告用紙は『進路の手引き』の巻末にとじこんであります。みなさんも、すでに活用しているかと思いますが、今度は自分達が後輩達のためのメッセージとして、「ありがたい一言」を残してください。試験に関すること（小論文のテーマ等）はもちろんのこと、面接の雰囲気や面接室のレイアウトや面接官の人数など、ちょっとした情報でも、事前に知っておくと安心です。