

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12月19日
3年次版第8号
(文責 吉田晋)

進路決定者の過ごし方

12月、総合型選抜、学校推薦型選抜、推薦、就職、公務員と可否が発表されています。

合格・内定の人、おめでとうございます。お世話になった人たちに感謝の気持ちを確実に伝えてください。一息ついたら、改めて残りの学校生活で身につけるべきことに目を向けてください。

決定者指導の場では

- ・今まで通り自分自身のことをやる。
- ・周りに配慮する。不合格者、一般受験者がいる。

ということが伝えられました。

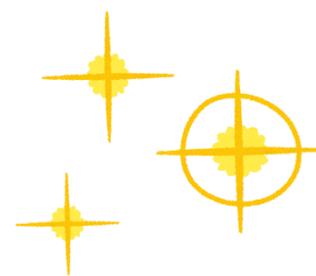
周りを見回してください。まだまだこれからの人はもちろん、残念ながら不合格だった人は、気持ちを切り替えて勉強をがんばっているところです。

決定者の皆さんもやるべき事はあります。この先の学びについていけるよう、高校での学習を精一杯やりましょう。変わらず取り組むことが大切です。お世話になった人たちへの感謝の気持ちを持って残りの学校生活を送りましょう。

受験は団体戦といえます。永嶺高校3年次生、最後の一踏ん張りを共に乗り切ってほしいと思います。そのためにも、講習や模擬試験、授業に最後まで真面目に取り組んでください。

最後の最後に、みんなで「頑張ったね」と言えるように行動しよう。

有終の美を飾りましょう。



《~~冬期講習~~がイあれています。》

すでに冬期講習が実施されているところです。休まずに出席・学習しましょう。

学校にくることでリズムを整え、最後までリズムとやる気をキープできる人も多いと思います。

しっかり力をつけて高校生活のファイナルを迎えましょう。

がんばるって結構楽しいです。がんばろう。

《 共通テスト・一般受験 ラストスパート 》

大学入学共通テストを筆頭にした一般入試、いよいよ本番です。

まだまだ伸びます。がんばれば伸びます。一生に一度。力の限りがんばってください。

とは言っても、もう勉強スタイル etc.と叫ぶタイミンがじゃないですね。ルーティーンを守り、穴を埋めて、最後の補完をしていきましょう。

そして近くなったら、生活リズムを本番にあわせて整えていきましょう。

共通テストの試験開始、1日目、社会2科目 9:05～。社会1科目 10:15～です。

仮に3時間前の6時起床とします。7時間程度の睡眠を確保するとして、就寝は11時。

例えばこのように時間を決めて、当日はしっかり脳が回転するように生活リズムを作っていきましょう

勉強したら、そのぶん脳にしっかりと休息を。よく「ストレス解消」といって何かしたりしますが、実はただの別な刺激ですね。目を閉じる。空を見る。水分をとる。スマホは見ない。頑張った脳を休ませて勉強内容をしみこませてあげましょう。

ほどよい緊張感とやる気で、体はフル充電、そんなふうに当日を迎えたいですね。

1月7日、8日には本番と同時程で共通テスト直前トレーニングの模擬試験を実施します。リズム作りのきっかけにしてください。

このあとのスケジュール

- 1月上旬... 看護学校 試験開始
- 1/7(日)、8(月祝) 代ゼミ共通テスト直前トレーニング
- 1/12(金) 共通テスト前日集会 ・ 試験会場下見
- 1/13(土) 大学入学共通テスト1日目 (旭川医大、教育大)
- 1/14(日) 大学入学共通テスト2日目 (旭川医大、教育大)
- 1/15(月) 冬期休業明け登校日、自己採点 2h-4h
- 1/17(水) 各大学ポスター発表 (合格判定システム稼働)
- 1/18(木) 出願面談
- 1/19(金) 先生方の校内出願検討会
- 1/22(月)～2/2(金) 国公立大学出願受付



- 1/26(金) ~ 家庭学習期間
- 2月上旬... 私立大 一般試験
- 2/25(日) ~ 国公立前期日程試験 (3/6~10 ~~合格表~~) (3/15 前期入学発表 ~~へ~~切)
- 3/08(金) ~ 公立中期日程試験 (3/20~24 ~~合格表~~) (3/27 中期入学発表 ~~へ~~切)
- 3/12(火) ~ 国公立後期日程試験 (3/20~23 ~~合格表~~) (3/27 後期入学発表 ~~へ~~切)
- 3/28(木) 追加合格

※遠方のホテル&交通機関 早めに予約を！！

注意 2月上旬の札幌は雪まつりで

予約とりにくいですよ。