

第3学年 進路だより

令和5年12月25日(月)

第25号



連雀学園三鷹市立第一中学校

校長 宮城 洋之

第3学年 八島 真由美

冬休み～しっかり勉強を！規則正しい生活を！～

2学期も本日で終了し、通知表も手渡されました。部活を引退してから学習に集中し、結果を出した人もいれば、頑張っているのになかなか結果となって表れずに辛い思いをした人もいるかもしれません。どのような結果であれ、ここからの頑張りがなければ希望の進路に進むことはできません。時間はすべての受験生に平等に与えられています。どのように使うかよく考えて、後悔しないような有意義な冬休みを過ごしてください。もちろん勉強も大切だけれど、家族との時間も大切にして、自分の役割は今まで通り続けましょう。夜更かしで生活リズムを崩さないように！そろそろ朝型のリズムをつくっていききたいですね。



冬休み 3つの力の充実を

学力 ここまで積み重ねができてきている人は、今までやってきたことを見直して、より確実なものにしていきましょう。また、過去問や問題演習に取り組んだりして、応用力・実践力を身につけていきましょう。自分の受ける学校の出題傾向を把握する、ということも重要です。

積み重ねが不十分だという人は、焦ったり投げ出したりせずに、少しずつ学習の空白を埋めていくより仕方ありません。この問題が出たなら必ず解ける、という分野を少しでも増やしていきましょう。

いずれの場合も、しっかりと計画を立てることが必須です。取り組む時間（1日〇〇時間勉強する等）、内容（問題集の〇〇ページまでやる、□□をマスターする、英単語を△△個覚える等）、生活設計（〇〇時から□□時まで勉強する等）の3点で計画を立てましょう。

体力 何事も体力がなくてはやり遂げられません。毎年、受験の時期はインフルエンザが流行するとき。健康管理をしっかり行うのはもちろん、適度に運動をし、体力と免疫力をつけておきましょう。健康の基本は食事・睡眠・運動です。生活リズムを整え、健康的に過ごすように心がけましょう。

精神力 つらいのは自分だけではありません。クラスや学年の仲間たち、そして日本中の中学生が今このとき、自分自身とのたたかいに臨んでいるのです。目標を一つ一つクリアしていくことが、ゆるぎない自信と実力につながります。単に受験ということだけでなく、この先の人生を強く生き抜く力も身に付けていきましょう。そして、自分のことだけでなく、友達のこと、自分の周囲の人の気持ちを考えるゆとりも持たたいものです。そういうゆとりがあってこそ、実力を真に発揮できるのです。

冬休みが明けたら、入試は目の前。この冬休みが、大きなステップになることを願います。

1月9日、受験に向けて凛々しい表情になった皆さんに会えることを楽しみにしています！

注意！ 受験校決定＝合格、ではない！！

受験校が決定したら、即、合格が決まったわけではありません。本番はこれからなのです。もう一度気持ちを引き締めなおして冬休みを迎えてください。



【保護者の皆さま】

2学期も学校へのご理解・ご協力ありがとうございました。

志望校もほぼ決定し、子どもたちも色々な気持ちを抱えながら過ごす冬休みになるかと思います。あっという間に過ぎ去る冬休み。ぜひ子どもたちのサポートをお願いいたします。お体に気をつけて、よい年をお迎えください。

※12月29日(金)から1月3日(水)まで、学校は完全休業となります。この間は進路関係のご相談にも応じられませんので、あらかじめご了承ください。

