

拓く

町田市立南大谷中学校
進路だより No. 3
2024年 7月18日

ビッグチャンスの夏

1学期が終わり、いよいよ夏休みです。夏休みの計画は立てていますか？高校訪問や説明会、苦手科目の克服や1、2年生の復習など、時間を有効活用して進路の実現に向けて頑張りましょう。

そこで、夏休みの進路学習についてポイントを紹介します。

1. 基礎学力の定着

「受験は夏が勝負」という言葉を聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。夏休みという時間に余裕のある期間にこれまでの既習内容を定着させておく必要があります。2学期が始まると、学校行事や日々の学習に追われ、これまでの学習を振り返る時間はなかなかありません。だからこそ、「夏が勝負」と言われるのです。さらに、夏休み期間中に身につけた学習習慣は、2学期以降の自分自身の学習への取り組みにも役立ちます。ここでしっかりと習慣づけをして、2学期からの怒涛の日々を乗り越えるために、準備をしておきましょう。

2. 自己管理

夏休みに陥りがちなのは「生活習慣の乱れ」です。普段の学校生活と生活リズムを変えすぎないことをおススメします。進路説明会でも話したように、受験は長期戦ですし、君たちが受験をする時間は学校で学習をしている時間です。その時間に自分の実力を最大限に発揮しなければなりません。自分自身の体調を常に良い状態に保つためには、自己管理能力が必要となります。起床・就寝・食事・入浴・学習・休憩・遊び・運動などを適切な時間に適度に取り、自分にとって最適な生活リズムを作りましょう。生活リズムの乱れは、心身の乱れにつながっていきます。

3. 己に打ち克つ

1、2で話してきたことを実現させるためには、何より「己に打ち克つ」ことが重要です。「これくらいはいいだろう」「次からやればいい」などといった自分への甘えは捨ててください。人はどうしても楽な方向に流されがちです。そういった気持ちの方向性を、自分自身に向けることが大切です。「やる気が出ないから行動できない」ではなく、「とにかく行動する」ことを始めてみてください。行動し続けていると、気持ちが追いついてくるはずですよ。「克己心（こっきしん）＝己に打ち克つ心」を大切に。

<裏面に続く>

★☆☆上級学校訪問☆☆★

夏休みに上級学校訪問を予定している人も多いと思います。学校の雰囲気を知ることができ、自分自身のモチベーションアップにもつながるはずです。ぜひ、良い機会にしてください。以下のことに注意をして、しっかりと話を聞いてきましょう。

説明会・体験入学に行くときは

～3年間お世話になるかもしれないという気持ちで～

①挨拶、礼儀（言葉遣い）

まずは準備です。上級学校を訪問するにふさわしい「挨拶」「礼儀」は心得ていますか？「挨拶」は第一印象を決定づけ、礼儀（言葉遣い）は普段の様子を明らかにします。日ごろから意識を高く生活するよう心がけてください。

- ①持ち物 筆記用具・メモ帳 上履き（要・不要の確認必要） 外履きを入れる袋
 生徒手帳 雨具 訪問先までの地図 お金（交通費・電話代）
 成績表（各教科の成績 9科・5科・3科計のメモでもよい）
 大きめのバッグ（資料入れ） 連絡されている必要なもの

②服装・身だしなみ 南大谷中学校の標準服

※髪型、スカート丈、シャツ、ベルト、靴下に気をつけて！

③交通手段 徒歩・電車・バス←受験のときに実際に使う交通手段にする。

※たとえ保護者と一緒であっても、車や自転車では行かない。

④見るポイントや質問内容のメモ

- ・学校までの道のり ・校舎 ・生徒の雰囲気 ・部活動 ・卒業後の進路先
- ・カリキュラム内容 ・入学してほしい生徒像 ・費用 等

⑤個別相談

成績とこれからの勉強の仕方、コースの選択、卒業後の進路の可能性など、気になることや疑問に思っている点を相談しましょう。

⑥同伴者

日程を調整してできるだけ保護者と一緒に訪問するとよいでしょう。都立や私立、制服の有無、弁当が必要か否か、交通費などで随分と費用が変わるものです。金銭面についての話になるとやはり保護者の方が同伴していた方が話がスムーズに進みます。また、友だちが同伴することはひかえましょう。もし同じ志望校だとしても、個別の相談に行くのですから、基本的には自分一人で行動をとるようにしてください。

⑦自宅へ帰るまでが説明会

行き帰りの行動で自分がトラブルを招いたり巻き込まれたりすることがあります。「南大谷中学生の代表」としての自覚を忘れずに帰宅するまで気を緩めず、まっすぐ帰りましょう。

※お世話になるのは君たちだけではありません。君たちの後輩もこれからお世話になる学校です。くれぐれも失礼のないように。節度ある態度、行動をお願いします。