柏葉心

令和5年度 鹿児島市立城西中学校 進路指導・キャリア教育通信 第18号 令和6年2月28日発行

公立入試まで1週間を切りました！～入試における心得～

公立高校入試まで残すところ１週間を切りました。受検する生徒は毎日の学習や面接練習など，ラストスパートをかけているところですね。入試対策も大切ですが，ここからの５日間は，いかに本番を良い状態で迎えられるかが肝心になってきます。心身ともに良いコンディションで入試に臨めるように，いくつかの心得を紹介します。あと５日間，「無理，無駄，無茶」をなくし，みんなでよい準備をして本番を迎えましょう！

1週間前の心得!!

１　規則正しい生活の徹底

睡眠と栄養を摂るのはもちろんのこと，生活のリズムを朝型へ！人間の脳は，起きてから約３時間後が最も活発に働きます。入試の３時間前には起きよう！

２　自信をもつこと

不安は誰もがあります。弱気にならず，「ここまで頑張った！」と自信をもつことが大事です。

３　落ち着いて行動すること

当日に慌てることがないように，普段の学校・家庭生活で落ち着いて考え・行動する習慣を大切に！

４　受検する高校を事前に確認しよう

各自で高校へ行くことになります。当日の交通手段等を確認しておきましょう。できれば下見を！

入試前日の心得!

１　持ち物の確認しよう

受検票，筆記用具，上履き，弁当等，各学校で指示されたものをしっかりと準備しよう！詳細は，２６日(月)の事前指導で確認してあります！

２　身なりを整えること

制服，組章，名札，髪，爪などをしっかりと確認しよう！

３　早めに就寝しよう

入試前日はいつもより早めに就寝しよう！リラックスして，本番に臨めるようにぐっすり眠ろう！

※昨日配布のＰＴＡ資料でも「公立高校入試」についてまとめています。不明な点がありましたら，各学級担当か鳥入までお尋ねください。

直前面接練習3回！～本番へ向けて個人でも練習を～

２０日(火)，２１日(水)，２８日(水)に公立高校入試に向けた面接練習を行いました。私立高校入試から日にちがたっていたせいか，多くの生徒にとって久しぶりの面接となりました。そのためか，作法を忘れていたり，言いたいことを表現することに苦戦したりする姿も見られましたが，３回目は上手く答えることができるようになってきました。

いくつか面接のポイントを挙げるので，確認してみてください。ぜひとも，友達や家族に協力してもらって，個人で練習にも取り組んでみましょう！

１　自分なりの考えをしっかりもつ

面接では，みなさんの意欲や協調性など，これからの学校生活への適応性もみます。「志望動機」や「高校生活で頑張りたいこと」，「将来の夢」などは，自信をもって言えるようにしておこう！

２　身だしなみを再確認！

中学生らしい身だしなみ，態度で臨もう！服装や髪型，爪や靴，姿勢などを保護者や友達と再確認！

３　どんな質問にも，臨機応変に誠意をもって答える

『持続可能な社会を築くために，あなたにできることは？』など想定外な質問をされる場合もあります。そのような場合も，慌てることなく，瞬時に考え，短くても構わないので誠意をもって答えましょう！！ほどよい大きな声でゆっくりと！！です。