

3年生学年通信

有田市立初島中学校

3年生学年通信

第16号

令和2年1月30日

12月に行った進路アンケート調査の質問の1つに『学習や進路選択で困っていることや悩みを書いてください。』というのがありました。

ずいぶん遅くなってしまったのですが、その悩みについて「みんなでアドバイスを考えよう」ということで今日の授業で書いてもらいました。みんなが書いたものを見せてもらいましたが、本当に良いアドバイスが書かれてあり、読んでいると胸が熱くなりました。少しずつ紹介していきたいと思います。

Q. 入試で緊張しそうです。どうしたらよいですか？

- A. 日頃から何か緊張しそうなことをしておけば慣れると思いますよ。 (N.K)
- A. 普段からしっかり勉強していたら少しは緊張しなくなる。当日の朝に少し軽い運動をする。さかだちをして頭に血をのぼらす。 (I'm fifteen years old.)
- A. 前日しっかり寝て、当日、学校に着いたら青いSKY(空)を見て、試験に挑む。 (Y・T)
- A. 入試だから緊張するのはあたりまえ。頑張るしかない。みんな緊張してるんやから、今まおり「自分はいける」って思っといたらいける！一緒にがんばろな！（坂本勇人が好きな人。）
- A. 当たり前なので良いと思う。勇気を持って入試に挑む！ (XYZ)
- A. みんながんばっている！！他の誰にも負けたくない！！という意気込みで入試と戦う。自分は誰よりもがんばってきたのでできるなど、自分に自信を持って挑戦する！！ガンバロー！！ (3A)
- A. 私も一緒です。会場にいる受験生みんなが同じ気持ちだと思う。これまでがんばってきたことが“できる！”“できる！！”って自分の心の中で言ってください。 (推しが1番)
- A. 自分の好きな曲を脳内で流したりボーとしてみたり家にいるかのようにリラックスするなどまるギリギリまで入試ということを忘れる。でも、これでも緊張すると思うので己と戦いましょう (T)
- A. お茶を飲む。周りを見回して深呼吸する。周りを見る余裕が生まれるともう大丈夫です。 (T.H)
- A. 緊張しそうとわかっているのなら、なかりイメージできると思うので、何に緊張しそうか把握しておく。例えば「大勢の人を見たら」とか「テスト問題見たら」とか「〇〇の問題出たら」など。それについて一つひとつどうしたらよいか解決策を考える。 (畿久)