

令和5年3月1日（水）

「公立高校入試へ向けて・・・頑張れ3年生！」

とうとう3月に入りました。

3年生は明日、明後日が公立高校の入試（一般入学者選抜試験（学力検査））です。

私立高校の入試と異なり、2日間にわたって実施されます。初日が学力検査の国語、理科、英語、二日目が同じく学力検査の社会、数学、そして面接という流れです。

それぞれの高校の会場で実施されるため、遠方の学校の受検の場合、同じ志布志中の生徒はおらず、自分一人ということもあると思います。中には緊張して頭の中が真っ白になってしまう場合もあるかもしれません。緊張への対処法は、それぞれが持っていると思いますが、改めて、自分のルーティンをしっかり意識しておくことも大切です。

単純なものですが、私が学生時代、部活の大会や試験の際にやっていたルーティンを紹介します。「目を閉じて、深呼吸をゆっくり3回、ゆっくり目をあけてスタート！」です。試合直前や入試など、緊張が高まっている場面で必ずやっていました。

私も過去に一度、緊張から頭の中が真っ白になった経験があります。それは、3年生の皆さんが受検する公立高校入試1日目、1時間目の国語の時間でした。いつも通りで大丈夫だろうと思っていたら、問題用紙を見た瞬間に目の前が真っ白になり、何も見えなくなりました。たまたま、部活動でやっていたルーティンを行い、漢字を一つ書いてからはいつも通りに問題に取り組みましたが、もし、あの時、慌ててそのまま時間だけが過ぎていたら・・・と思うと今でもぞっとします。

自分なりの緊張の解消方法をもっていたら、それで良いのです。心を落ち着け、いつもの力を発揮できる状態をつくることに全力を注ぎましょう。

公立高校入試に挑む3年生の皆さん、自分の最大限の力を発揮できるようよう頑張ってください。また、進路決定している皆さんは気を緩めることなく、受検で頑張っている友人を心から応援し、学校内でみんなのためになることをしっかり取り組んでほしいと思います。

1、2年生も来るべき日に備えて、しっかり準備していきましょう！