

蒼空

溝辺中学校進路だより
第38号
令和6年1月19日(金)

さあ、いよいよ私立入試が始まります！ あせらず・あわてず・あきらめず 全力を出し切ろう！

試験前日、みんなはどんな気持ちで布団に入り、何を考えながら眠りにつくのだろう？
試験当日の朝、みんなは何を思いながら、どんな表情で会場に入るのだろう？

試験開始のその瞬間、ドキドキしながら、緊張しながら、それでもしっかりと前を見据え、黙想をしながら凜とした表情でそこに座っていることだろうと思います。

これまで自分自身の弱い気持ちと闘いながらいくつのも壁を乗り越え、友と声を掛け合っ
て歩んできた人たちがたくさんいたことでしょう。その横にはきっと、ときに励まし、とき
に共に歩んでくれた保護者の方の存在があったはずです。その一步一步、一日一日が大地を
耕し、しっかりと根を張ることへつながってきたはずです。しっかりと根を張り、自分
自身の力でそこへ立っているあなたは、ちょっとの緊張や不安で揺らぐことはないと思っ
ています。どうか最後の最後のその瞬間まで、気を抜かずに全力で走り抜いてきてくださ
い。

試合や試験など、大切な場面での『緊張』は、避けては通れないものです。その緊張感が
大きな成長へと導いてくれる場面も幾度となく見てきました。でも緊張しても大丈夫。緊張
するのはみんな同じ。そんなことで力を発揮できないようなあなたで
はないはず。しかし“過度な”緊張はできるなら避けたいもので
す。自分の力以上のものを出そうとすると緊張すると耳にしたことが
あります。“自分の力以上”でなくて良いのです。これまで溝辺中
での3年間で成長してきたことに間違いはないはず。これまでの取
組みを信じ、自分の力を全て出し切ることが大切です。背伸びしなく
てもいい、ありのままの自分で勝負してきてください！



緊張をほぐす方法(平常心で)

- 首や肩の運動で緊張をほぐす。
⇒ 頭を前後・左右10回ずつ倒す。肩の上下運動を10回。最後に頭を左右に5回ずつ回す。
- 目を閉じて深呼吸をする。
⇒ 椅子に座って背筋を伸ばす。目を閉じて鼻から息を吸い込み(5秒)、おなかをふくらます。
口を小さく開けて、ゆっくりと息を吐き続け(10秒)、おなかをへこませます。これを2、3回。

合格十か条

- 一、前の日に必ず明日の準備(入試の準備)をすること
- 一、前の日は、早めに就寝すること
- 一、当日の朝は、時間にゆとりをもって起きること
- 一、必ず、朝食を食べること
- 一、万一来に備え、寒さ対策をしておくこと
- 一、試験前にトイレを済ませ、筆記用具と受験票を机の上に準備しておくこと
- 一、試験中は、周りを気にしないこと
- 一、見直し、やり直しをし、空欄をなくすこと
- 一、できなかった教科があっても、すぐに気持ちを切り替えて、次の教科に臨むこと
- 一、よいイメージをもち、自分を信じること

