

# 冬休みのための 進路だより

## 【 内 容 】

1. 願書提出にかかわる連絡
2. 高校受検（受験）における新型コロナウイルス感染症対策にかかわる現状について
3. その他
4. 冬休みを前に ～3年生のみなさんへ～
5. 過去問への取り組みのすすめ

3年 組 番 氏名

---

# 進路だより

令和2年12月24日(木)発行

## 願書提出にかかわる連絡

### 1. 願書提出にかかわる日程について

今後の、願書提出にかかわる日程についてお知らせします。以下の日程で手続きを進めていきます。中学校へ提出された願書等を、中学校側で集約・点検し、高校別に送付します。誤りがなければ、お預かりした願書等はそのまま送付します。中学校へ提出される前に、改めてよく確認されてからご提出ください。特に、私立高校の特待生制度に関わる書類及び記述にご注意ください。また、高校別にまとめて送付しなければならないため、提出期日の厳守をよろしくお願いいたします。何か事情が生じた場合は、中学校までご連絡ください。

出願手続き依頼書の内容を受け、願書の下書き練習を実施しました。点検を済ませたものを返却していますので、願書に記入する際の記入見本としてご活用ください。

(私立推薦・単願・専願受験者については、すでに受験料の納付等も含め送付準備を進めております。)

### (1) 公立高校推薦・公立高校一般・高等専門学校一般受検者

- ・中学校からの願書等配付日: **令和2年12月24日(木)**の学活
  - ・中学校への願書等提出日: **令和3年1月14日(木)** 1時間目(学活)
- ※今年は例年以上に厳しい日程になっています。校内での複数回の点検も必要です。必ず期日厳守でお願いします。

### (2) 私立高校一般受験者 ※一般受験者と同じA B日程で受験する単願・専願受験の生徒も同じ

- ・中学校からの願書等配付日: 配付済
  - ・中学校への願書等提出日: **令和3年1月20日(水) 8:55まで**
- ※受験料の支払いを済ませたもの  
※封筒、宛名シール、特待申請書などもあればすべて一緒に

### 2. 冬休み中の準備について

#### (1) 公立高校(道立、市立)の願書を書く

出願する生徒には、**【願書(出願用)、入学手数料納付書(市立高校受検者のみ)、学活で書いた下書き、募集要項】**を渡しています。下書きをよく見て、間違いのないように丁寧に書きましょう。**もし間違ってしまったら、あわてて自分で訂正はせず、訂正印も押さないでください。間違えた箇所のみをそのままにして中学校に提出してください。**提出時に確認し、訂正の必要があれば訂正し、訂正印は卒業記念印を使います。

#### (2) 公立高校の受験料を支払う

全日制は2,200円、定時制は950円です。道立と市立で納付の仕方が異なります。

**道立** 北海道収入証紙(3枚以内)をご用意ください⇒

**市立** 専用の納付書を使い、金融機関で納付します。



「納付書・領収書(納入控・出願書類貼付用)」が返却されます。

道立、市立どちらの場合も、願書への貼付は中学校で行います。

**北海道収入証紙(道立)、出願書類貼付用(市立)は願書と一緒に提出してください。**

### (3) 私立高校の願書を書く

中学校への提出期日が公立高校の願書とは異なりますが、冬休みの期間を利用して落ち着いた状態で願書を書きましょう。もし間違ってしまったら、あわてて自分で訂正しないでください。冬休み明けに確認し、訂正の必要があれば訂正します。受験料は、**提出期日に間に合うように金融機関で支払いを済ませてください。**  
**振込依頼書等が願書と一体でない場合は、願書等に貼付せず、**願書と一緒に提出してください。

### (4) 願書を書くときの注意点

①黒インクのペンまたは黒ボールペンを使用してください。

\* 願書下書きの点検を終えて、ペンがかすれたり、ペンが太く字がにじんで読み取りづらかったりしているものがありました。出願用の願書に書くときは、良いペンを使いましょう。また、ペンのインクがのびているものもあり、インクが乾ききる前に消しゴムをかけたからだと思われれます。**ペン書きしたら1日おいて消しゴムをかける**くらい、慎重に願書を作成しましょう。

②訂正については、「修正液」「修正テープ」「砂消しゴム」「カッター」などは絶対に使用してはいけません。

\* **もし間違ってしまったら、あわてて自分で訂正はせず、訂正印も押さないでください。間違えた箇所のみをそのままにして中学校に提出してください。**提出時に確認し、訂正の必要があれば訂正します。**確認しやすくするために、間違えた箇所に付箋を貼るなどしてください。**訂正印は卒業記念の印鑑を使用しますので、他の印鑑は使わないでください。ご家庭の印鑑を使用した場合、万が一、出願にかかわって印鑑が必要になった場合、その都度ご家庭の印鑑を使用することになります。

③公立願書の保護者署名は、必ず保護者の方が記入してください。

\* ここに署名する保護者氏名は、例えば不測の事態がおこったとき、日中に連絡がとれ、中学校へ来校し、署名を書いていただくこと等が可能な保護者氏名を書くようにしてください。  
\* もし、出願変更をすることになった場合、「出願変更願」を記入します。また、例えば「市立」⇒「道立」、「道立」⇒「市立」の出願変更の場合には、「受検料の還付について（口座番号記入）」もあわせて記入して提出する必要があります。その場合、当初、記入した願書の保護者氏名と一致するように留意して、保護者署名及び保護者氏名を記入することが必要です。

④字を崩さず「かい書」で丁寧に記入してください。住民票記載の字体で記入してください。また、出願者と保護者と異なる字体にならないよう、統一して記入してください。

\* 願書が受理されず、保護者もしくは本人が高校に直接行き、書き直していただく可能性があります。

### 3. 公立高校の出願先を変更する場合

冬休み中に、急な事情等で出願先を変更しなければならない場合も考えられます。その場合は、保護者から学校へ、下記の日時に学級担任もしくは進路担当（田口）まで必ずご連絡ください。不在の場合は、伝言を依頼してください。

1月 6日（水） 10:00～15:00

1月12日（火） 9:00～12:00

出願手続き依頼書の修正や、(必要な場合のみ) 願書の交換を行う日時を相談します。いずれの場合においても、公立願書の提出期日に変更はありません。また、変更する場合はご家庭でしっかり話し合いを行ってください。何度も変更はできませんし、変更がよい結果につながるとは限りません。

今後も、出願手続き依頼書にもとづいて手続きを進めていきます。上記日程以外で出願先を変更する場合は、令和3年1月27日（水）から2月1日（月）までの出願変更校内受付期間内で、変更の手続きを行っていただくことになります。詳しくは冬休み明けにお知らせします。

## 高校受検（受験）における新型コロナウイルス感染症対策にかかわる現状について

### 1. 公立高校一般受検の下見について（受験場の公開は取り止め）

前日の受験場の公開は取り止めとなりましたが、校舎の位置や公共交通機関の確認を行うために、実際に校舎の前（校地外）まで行くことは可能であることが確認されています。その際、関係のないところに立ち入ることはできません。スクールバス（臨時便）等がある場合は、高校から事前にプリントが配付されますので、その都度確認します。現時点では、座席位置やトイレの位置などを事前に知ることはできません。頻繁に換気することが予想されますが、座席が暖房付近になることも予想されます。

詳しい日時や方法については、今後の新型コロナウイルスの感染状況を考慮しながら、近くなりましたら改めてお知らせします。

### 2. 公立高校の受検について

新型コロナウイルス感染予防の観点から、受検できない者（追検査に回る者）は、以下の項目に該当する者になるということで連絡をうけています。（12月4日時点でのおさえ）

#### ①新型コロナウイルスの感染が判明した者

#### ②濃厚接触者として特定された者

#### ③同居する家族が濃厚接触者になった者のうち、保健所等から健康観察の指示があった場合、保健所等による当該受検者の健康状態の観察が終了していない者

※推薦受検の場合も、上記項目に該当することが確認された時点で受験先高等学校へ連絡します。面接日時の調整や変更などについては、高等学校からの指示を待つこととなります。

※追検査を欠席した場合の追々検査は想定されていません。その場合は、公立高校受検を希望する場合、第2次募集での受検が考えられます。

※現時点で、上記の状況以外の場合の対応は想定されていません。その都度、教育委員会や出願先高等学校との協議をしていくこととなります。

### 3. 新型コロナウイルス感染対策について（12月4日時点でのおさえ）

高等学校は、各学校の状況に応じて感染症対策をすることになっています。【以下、例】

#### ■学力検査室及び面接室における座席間の距離の確保

- ・学力検査室における座席の配置は、一定程度の間隔を確保する。
- ・面接室における面接官と受検者の座席の配置は、一定程度間隔を確保する。

#### ■マスク、手指消毒薬の準備

- ・受験者及び監督者等は、常時マスクを着用する。
- ・生徒玄関や学力検査室ごとに手指消毒薬を配置する。

#### ■特別検査室の確保

- ・発熱、咳等の症状がある受検者のための特別検査室を設ける。一般検査室の受検者と接触しないよう、設置場所に留意する。なお、特別な配慮を必要とする受検者やインフルエンザ罹患者のための検査室とは別に確保する。

※上述の内容はあくまで一例であり、今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、対策内容が見直されることも十分考えられます。

## 4. 私立高校の受験について

### (1) 入試の出題範囲について

現時点で、ほとんどのA・B日程の私立高校（札幌市内）は、道内公立高校の出題範囲に準じることです。ただし、札幌大谷高校は、3年生の全範囲も出題範囲に含むと連絡がありました。今後、変更があれば、お知らせします。

### (2) 新型コロナウイルス感染による追試験について

現時点で、ほとんどのA・B日程の私立高校（札幌市内）で追試験を考えているそうです。受験できない場合や試験の日時、方法等の詳細については試験期日が迫ってきたら連絡すると、通知が届いている高校もあります。詳細がわかりましたら、お知らせします。

### (3) その他

その他の感染症対策について、公立高校と同様の対策をとることが予想されますが、現時点では明らかにはされていません。確認がとれ次第お知らせします。

## 5. 道外受験について

現時点で、高校と連絡を取り合っているところです。詳細がわかりましたら、個別にお知らせします。

## その他

### 1. 室内へ持ち込みできないものについての徹底

学力検査（入試）日や面接日には、携帯電話（スマートフォン、ウェアラブルウォッチ）や目覚まし時計、アラーム機能が止められない腕時計、漢字や英単語が書いてある文房具やポケットティッシュの持ち込みが禁止されています。持ち込みが発覚した場合、高校側で一時預かることとなります。

### 2. 学力検査（入試）当日の登校時間

開場時間より登校が早すぎるケースが多いので、開場時間に合わせて登校してください。

### 3. 受検（受験）会場への送迎車両の駐停車

受検（受験）会場付近に送迎車両が駐停車することで、通行の妨げになるなどの苦情が寄せられるため、送迎する際には地域住民へのご配慮をお願いします。

### 4. 入選（入試）にかかわる問合せについて

入選（入試）に関わる高等学校への問合せ等については、原則として中学校の管理職と高等学校の入選（入試）担当の管理職間で行うことになっています。直接、高等学校への連絡をすることのないよう、ご協力をお願いします。何か入選（入試）に関わって問合せ等がありましたら、学級担任もしくは進路担当（田口）へお問い合わせください。

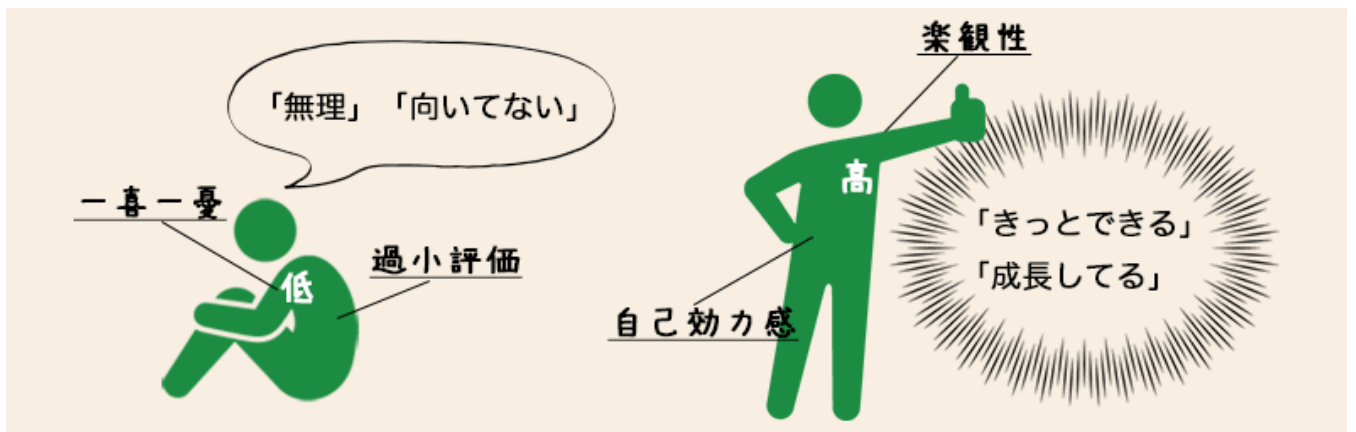
次のような話を紹介します。とある心理学者が、考え方が健康状態と体重に及ぼす影響を研究するため、全米の7つのホテルで客室係の実験参加者を募集しました。客室係の業務は運動量が多く、1時間に300キロカロリーも消費します。これはウエイトリフティングや、水中エアロビクス、時速5.6キロ程度のウォーキングなどに匹敵する運動量です。

にもかかわらず、実験に参加した女性客室係の3分の2の人たちは「定期的な運動をしていない」、残りの3分の1の女性たちは「まったく運動をしていない」と回答しました。この心理学者は、客室係の業務は立派な運動になることを示すポスターを作成しました。ベッドメイキングでマットレスを持ち上げたり、床に落ちているタオルを拾ったり、荷物が満載のカートを押したりするには、体力とスタミナが必要です。ポスターには行動別カロリー消費量も掲載しました。7つのうち4つのホテルで15分間のプレゼンテーションを行い、以上の情報を客室係たちに伝えました。このポスターは、客室係の休憩室に貼られました。さらに、客室係の運動量は明らかに推奨運動量の基準以上が期待でき、活動的な生活による健康効果が期待できるはずだと説明しました。残りの3つのホテルの客室係には、「健康のために運動がいかに重要か」という説明をしましたが、客室係の業務が立派な運動になることは伝えませんでした。

4週間後、この心理学者は客室係たちの体の状態をチェックしました。客室係の業務はいい運動になると告げられた人たちは、体重と体脂肪が減少し、血圧も下がっていました。さらには、客室係の仕事を以前よりも好きになっていました。

しかし、残りの3つのホテルの客室係たちには、そのような健康効果は見られませんでした。この結論として、客室係たちが自分たちの仕事を健康的な運動として認識したことによって、身体にはよい変化が表れたと言えます。つまり、客室係の業務が体の負担になるというストレスを感じながらも、健康という目標を達成するための必要なストレスとして意味づけをし、「このストレスは自分にとってよいストレスなのだ」と思うようになった結果です。

人間を含む多くの動物は、身の危険を感じたとき（ストレスを感じたとき）、体内ではアドレナリンが分泌され、交感神経が働き、身体全体にエネルギーを送り込みます。肝臓はエネルギー源となる脂肪と糖を血液中に放出します。呼吸が深くなり、たくさんの酸素を心臓へ届けます。すると心拍数が上昇し、酸素と脂肪と糖が筋肉と脳へ運ばれます。いわゆる緊張状態です。くわえて、ドーパミンなどの脳内化学物質も分泌されるため、やる気が出たり自信が湧いてきたりします。スポーツ観戦できわどい勝負にドキドキしたり、締め切り直前で必死に頑張ったりしているときは、このような効果を実感していると思います。また、オキシトシンという物質も分泌され、人とのつながりを求める気持ちが強くなります。相手の役に立ちたいという思いや、恐怖心を鈍らせ立ち向かおうという思いが強まる効果もあります。



人間には、ストレスを感じることでさまざまな効果が表れるような仕組みが整っています。受験を目の前にして不安を感じ、ストレスだと思っている人もいるかもしれません。そのようなとき、とても役に立つようには思えなくても、あえて不安やストレスを受け入れてみてはいかがでしょうか。「ああ、ストレスを感じている。ドーパミンが出ている。」などと考えてみるのです。心臓がドキドキして呼吸が速くなっていることに気付いたら、それは体がエネルギーを与えようとしているしるしだと思ってみてはいかがでしょうか。緊張や不安で落ち着かない気持ちになるのは、自分の直感が「これは大切なことだ」とささやいているせいです。なぜいまこの瞬間が自分にとって大切なのか、あらためて考えてみると、目標にふさわしい行動をとることができるかもしれません。

また、例えば、他者を守ろうとするとき「絶対になんとかしてみせる」という強い自信をもって行動する場面が、映画やドラマでもあると思います。大切な人を失いたくないというストレスを感じたとき、大量の脳内化学物質を分泌します。オキシトシンによって思いやりが強まり、ドーパミンの効果も加わり恐怖心が弱まって勇気が強まります。また、セロトニンによって知覚や直感が強まり、何をすべきか瞬時に理解し、最大限の効果をもたらす行動を取れるようになります。つまり、周りの人を助けようと決心するとき、誰かをいたわろうとするとき、体はいつでもこのような状態になるのです。

ですから、行き詰まったときは、毎日していること以外に、誰かのためにできることを探してみるのはいかがでしょうか。「そんなひまも余裕もないのに」と思うかもしれませんが、時間を惜しまずにあえてそうすることを習慣づけることで、自分の体と脳が積極的によい行動を起こせるようになるかもしれません。

長々と書いてしまいましたが、不安やストレスに対する考え方を少し変えてみると、思う以上の力を発揮することが可能になるかもしれません。そのために、「①不安やストレスを受け入れ、力を発揮するための手段だと思う」「②誰かの役に立てる機会を見つけようとする」ことを実践してみるのもよいかもしれません。②については、「誰かに感謝を伝える」「相手の話にしっかりと耳を傾ける」「相手の言葉を素直に受け止める」といったことでもよいと思います。

#### <参考・引用>

クリ・マコニガル/著・神崎朗子/訳 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』 大和書房

#### 過去問への取り組みのすすめ

北海道内の公立高校は、裁量問題と標準問題の区別はありますが、全道同じ学力検査の問題を解くことになります。「学力検査は、中学校学習指導要領に示されている教科の目標に即して、基礎的・基本的な知識・技能を重視して出題する。なお北方領土に関する内容を出題することとする。」(令和3年度道立高等学校入学者選抜の手引より)と北海道教育委員会が定めているため、難易度は、毎年微妙に変化しますが、おおむね基礎的・基本的な知識・技能を問う問題がほとんどです。難問はめったに出題されません。ただし、受検する高校によっては、国語、数学、英語の学力検査において、学校裁量問題が出題されます。

しかし、全日制私立高校は、それぞれの学校が独自に作成した問題を出題します。高校によって問題数や難易度に大きな差が見られます。なかには、難問レベルの問題が多数出題されることもあります。高校によって毎年の傾向は似ていますので、事前に理解して心と学習の準備をしておくか、入試当日に初めて見てびっくりして落ち込むかは大きな違いです。ぜひ、入試本番までに、出願する公立高校と私立高校の過去問に取り組んでおくことをお勧めします。

早めに過去問に取り組み、どのような勉強が必要か分析し計画を立てる方法もありますし、入試本番の数週間前に過去問に取り組み、直前の追い込み前の実力試しとして利用する方法もあると思います。過去問は書店で販売されています。けっして安くはありませんが、きちんと取り組めば、その価値は十分にあると思います。一度、ご検討ください。また、公立高校の学力検査の問題については、北海道教育委員会のホームページから無料でダウンロードできますので、こちらも一度ご覧ください。(国語の問題文や社会の図版などは、著作権の関係で公開されていません。完全版は書店で販売されています。)