



# 進路だより

## 夏休み中の学習について！！

今号では夏休みの学習に絞って特集を組んでみました。改めて、気合いを入れて頑張ってもらいたいと思います。ここで、簡単な計算を一つしてみますと、

**1日24時間×23日＝552時間**

夏休みは552時間あります。1日8時間分の睡眠をとったとしても、起きている時間は、368時間あります。この368時間を有意義に使えるか使えないかによって実力に差が出てくるのは、数字だけを見ても明らかです。是非、この368時間を計画的に使い、充実した時間にしてほしいと思います。

### (1)部活動終了後の気持ちの切り替えを早めに。

約2年半の間、情熱を注いできた部活動の最後の大会・試合が終わると、誰もがしばらくの間、何をしたいのか分からず、放心状態になってしまいます。気持ちを切り換えようと努力しなければ、ボーっとしたまま夏休みが終わってしまいます。

気持ちを早く切り替えるためのポイントを3つあげてみます。

①早寝早起きをし、規則正しい生活を身に付ける。

(どうしても身に付かないときには、図書館の学習室等に行ってみる。)

②涼しい午前中に学習時間を確保する。

(ただし、本当に頑張れる人は暑い中でも暑さを忘れてしまうほど集中できます。)

③行きたい高校を見学してみる。(一日体験入学など)

※夜更かしをし、お昼頃起きる生活では気は引き締められません。

普段、学校に行くときと同じリズムで生活してほしいと思います。

また、高校を見学すると新たな希望や目標が生まれてくるはず

です。「百聞は一見に如かず」、将来に目を向けさせるきっかけ

を見つけてほしいと思います。



### (2)週ごとにギア・チェンジをして学習時間を増やす。

今の車は、ほとんどオートマチック車ですが、ギア・チェンジの車を思い浮かべてみてください。あの重い車を動かすのは相当の力が必要です。勉強も同じことで、学習する習慣を身に付けるまでは相当のやる気が必要です。そこで、次のような目安を紹介します。

- ・第1週目…1速(発進) 目標時間より1～2時間程度少な目でスタート。
- ・第2週目…2速(加速) 第1週の様子を見て、少しずつ時間を増やす。
- ・第3週目…3速(安定) 目標時間を確保する。但し、目標時間を増やす場合はどんどん増やしていく。
- ・それ以降…4, 5速 その調子で目標時間は必ず確保しながら、好きなだけ学習に取り組もう。

但し、無理し過ぎのスピード違反には注意しましょう。事故(体の不調)が起こったら、修理(回復)するのに時間がかかります。

**目標時間 少なくとも6～8時間は確保！！**

### (3)目標は時間制だけでなくページ制も。

目標時間を設定して安心してはいけません。例えば、目標を「7時間」と決め、ぼーっと机に向かっていても時間は過ぎていきます。漫画を読んでも、音楽を聴いても 絵を描いても時間は過ぎていきます。そこで、「今日は数学ワーク何ページから何ページまで」というページ制を取り入れるのも効果的です。集中して問題に取り組めれば、目標時間よりも早く終わることもあるはずですよ。

また、このときに注意したいことは、「…ながら勉強」を絶対にしないことです。人間は好きなものと嫌いなものが同時に並んだとき、神経や気持ちは必ず好きな方へと向いてしまいます。テレビを見ながら、お菓子を食べながらなどの学習方法を改善してほしいと思います。

### (4)夏休みは基礎・基本をしっかりと。

以前、ある中学3年生が問題集を片手に学校にやってきました。「先生、全然問題が解けないんです。」といってその問題集を見せてくれましたが、その問題があまりにも難しいのでびっくりしてしまいました。ほとんどが有名私立難関校の問題だったのです。そんな問題は群馬県公立高校では出ませし、周辺私立高校でも扱っていません。かなり難しい問題を解こうとしても自信をなくすだけです。

そこで、この夏休みの間は基礎・基本固めを徹底的に行うことが重要です。前半は参考書や問題集の解説を自分なりにまとめ、各教科の「まとめノート」を作成します。さらに後半で、まとめた内容がしっかり頭の中に記憶されているかをチェックするために、なるべく多くの基本問題を解くように心掛けてほしいと思います。そして、あまりよく解けなかった問題や苦手な問題をなくすことを、2学期の目標にします。では、問題集を選ぶポイントを紹介します。参考にしてください。

- ①ページをめくって見たときに、解けそうな問題の多いものを選ぶ。
- ②なるべく薄くて、問題数の多いものを選ぶ。
- ③出題高校が書いてある場合は、「県名」が多いものを選ぶ。
- ④総合問題(総合テスト)形式ではなく、項目別のものを選ぶ。
- ⑤解答法など答えが詳しくのっているものがよい。



### (5)目に見える成果を心の支えに。

人は真っ暗で何も見えないときに不安を感じます。皆さんも今、入試という見えないゴールに向かって不安を感じながら暗い道を歩いています。そこで、少しでも目に見える成果があると、それが自信となり、心の支えになってくれると思います。

例えば、「購入した問題集を1冊全部やり終える」という目標を立てると、最後までやり終えた時、問題集は宝物になり、それが「これだけ練習したんだ」という自信につながるはずですよ。夏休みに頑張った証が、ほんの少しでもその後の心の支えになればと思っています。

### (6)分からない問題は分からないままにしない。

答えや解説を見ても分からない問題は、放っておいてもできるようになりません。友人や先生に聞くなどして、必ず解けるようにしてほしいと思います。(学校には土・日曜日以外は必ず3学年の先生がいます。)  
また、三者相談の時やスタディサプリを利用して、分からない問題の解き方を分かるようにしたり、進路に関する相談をしたりしてほしいと思っています。



やるき  
スイッチON!

