

## 受検生の夏休み、始まる！

7月22日から8月22日までの約ひと月の夏休みが始まりました。この夏休みは昨年までの夏休みとは違って、来年3月に受検するための準備の時間として貴重な期間となります。

32日間をどのように過ごすかが、みなさんの進路選択を大きく左右することになります。8月23日（月）を迎えた時に悔いが残らない夏休みにするために、次にあげる3つのことをしっかり心に留めて充実したひと月にして欲しいと願っています。



### その1・・・生活リズムの安定

まず一つは起床時間、就寝時間を乱さないということです。朝、早起きをして、夜更かしをしないこと。三食をバランスよく食べること。睡眠時間を十分にとるとともに、机に向かう時間を確保することです。また、体調の維持のためには適度に体を動かすことも必要です。そして、適度な気分転換を忘れずに！学習を充実させるためには、生活が安定していることが基本条件だということを忘れないでください。

### その2・・・学習計画を立てて実行する

みなさんの中には、何時間勉強すると決めずに、「できる時に、できるだけ頑張るんだ！」とい人がいますが、そのような人は、自分の甘さに流されてほとんど勉強せずに終わってしまう可能性もあります。これまでの定期考査に向けての学習で、計画的に取り組むことができていた人は、自分の目標に合わせて頑張ることができる人だと思います。

これまで、計画的に学習できていなかった人は、この夏こそ頑張ってもらいたいものです。まずは、どの教材（問題集など）を使うか決めましょう。そして、全体量（総ページ数）を予定日数で割って、1日に学習すべき量を定めるのです。その日数を考える際、その教材を1回だけでなく、複数回繰り返すことで、本当に自分のものにできるように計画することが大切です。問題を解いて間違えた所に印を付けておき、二度目、三度目はその印の残っている問題だけを繰り返し、確認して覚えることができれば、自分の力となります。

### その3・・・十分な情報を収集する

進路選択のための十分な情報を収集することも大切です。高校の体験入学やオープンキャンパスはその学校の雰囲気を知るよい機会です。夏休み明けにも体験入学を予定している学校があります。積極的に参加しましょう。また、各高校のHP、新聞などで情報を収集することができます。自分が本当に入学したいと思える学校が見つかることで、その学校に合格したいという強い気持ち湧き、困難に立ち向かっていけるはずです。

