



# 進路だより 一步一步

14号  
2017年7月三者面談  
西原東中学校進路担当

## 夏休みが始まりました 学習効率を上げ、夏を制し、受験を制す！！



自由に使える時間がたっぷりある夏休みは、実力を底上げする最大のチャンスです。この時期に力をつけ、高校合格への基盤をしっかりと固めたいところです。夏休みは実力の差がつく時期でもあります。夏休みの38日間、すべて自分の判断で勉強を進めていかななくてはならないからです。そのため、みなさんの学習の取り組みも様々なものになってくると思いますが、それが夏休み明けに大きな実力差となって現れてきます。しかも、夏休み明けに学校中心の生活に戻れば、自主的な学習に費やせる時間は少なくなり、その差をばんかいするのは簡単ではありません。そのため、「夏を制する者は受験を制する」と言われるのです。これからの、38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28日（月）を迎えた時に悔いが残らない夏休みにするために、次に書いてある3つのことを確実にやってほしいと思います。

### その1・・・生活リズムの安定

具体的には、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。三食をきちんとバランスよく食べること。睡眠時間をきちんと確保するとともに、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。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ください。

### その2・・・学習計画をきちんと立てて頑張る

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。これまでの定期試験に向けての学習で、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決めるのです。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事です。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て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。これまでも、高校の体験入学等ありましたが、新聞やインターネット等でたくさんの情報を収集することで、自分が入学したいと本当に思える学校に出会えるのです。その学校に合格したいという強い気持ち、意志が強ければ強いだけ、困難に立ち向かっていく力がわいてきます。目的意識をしっかりと持てるようになります。

夏休み後に体験入学や学校説明会を実施する高校がたくさんあります。夏休みの間に、どの学校の体験入学に参加したいか、真剣に考えてみてください。