



進路だより

R2. 7. 30
第3学年 4号
安古市高校進路指導部

<謙虚な挑戦者たれ 一夏を制する者は受験を制す>

1 学期が終わります。受験生として充実した学習に取り組める時期になりました。これからの時期を充実したものとするために、学年集会でのアドバイスも含めて、以下のことを受験生として謙虚に受け止め、これからの糧としましょう。

- 1 「夢を叶える方法」 思う⇒書く⇒口に出す **そして 実行する。**
- 2 **1日10時間勉強できる「受験体力」が必要。**
- 3 「団体戦」とは強い体育会系クラブのようなもの。試合は孤独な戦いだと分かった上で、練習中、常に切磋琢磨している集団。
国公立現役進学率で毎年全国大会に出ている安古市は最強の集団。
- 4 **志望校を下げない。志望校を下げるのはいつでもできる。**
- 5 **科目を絞らない。科目を絞ると不利になる。**
- 6 **受験勉強は泥臭いもの。繰り返し、継続するのみ。本気の覚悟をしよう。**

<夏休みが最大のチャンス>

～計画を実行すべく規則正しい生活を！～

コロナウイルス感染症対策に翻弄された一学期を終えて、いよいよ3年生の勝負の夏休み。今年の夏休みは12日間しかないと思って漫然と過ごすのか、試験週間にするのと二回分あるので、計画的に各教科、各分野・内容（弱点克服など）をどのようにやろうかと周到に考えて過ごすのかで、秋からの伸びが大きく違ってきます。「現役生は最後に伸びる」という言葉を実感できるのは、努力することから最後まで逃げなかった人だけです。本日夏の学習計画を立て、それに基づいて、早速動き出しましょう。学習計画を一つ一つ着実に実行していけば、充実した夏休みとなり、秋には実力アップを実感できます。



目標は1日10時間以上 ⇒ 夏休みとその直前の期間で、総自学学習時間

『200時間』以上！

得意科目における苦手分野の克服、苦手科目における得意分野の創出に向け、自分を奮い立たせましょう。

<計画的に学習を進めるには>

～現実的な計画と軌道修正できる柔軟さを～

計画は、立てるだけでなく実行して初めて意味を持ちます。怖いのは、欲張って計画を立てた結果、挫折し、計画全体がなし崩しになってしまうことです。優先順位を考えたバランスの良い学習計画が求められます。そのためには、途中で修正が可能なように、予備日や予備時間を設定しておくのが良いでしょう。例えば、1日のうち1時間を予備時間にして、その日やり残したことをその時間に済ませる、また1週間のうち1日（土日の一方）を予備日にして、それまでの調子によって手薄になった部分を補う、といった具合です。そうやって、自分のペースに合った学習プランが「継続」できるようにしましょう。ある統計によると学力の伸びは、夏休み中に、1日10時間以上の自学学習を「継続」できたかどうかで差がついているということです。ここで計画的に三週間やり抜けば秋以降も計画的に学習が進められるという自信がきます。

【学習計画表のポイントチェック☑】

- ①模試結果をふまえた学習計画になっているか。
- ②四点固定学習になっているか。（毎日同じ時間に「起きる」「勉強を始める」「夕食の時間」「寝る」になっているか）
- ③十分な学習時間が確保されているか。（10時間以上が目安）
- ④補習授業などの予習・復習時間が確保されているか。
- ⑤バランスはとれているか。（教科に偏りはないか）
- ⑥理科・地歴公民の学習時間は確保されているか。
- ⑦不得意科目・分野の克服のための学習計画になっているか。
- ⑧予備日が確保されているか。

【夏期校内自習室について】

★自習室：各HR教室 ※各教室が、自習室として利用できる。

<夏休み学習のポイント>

～基礎固めと不得意教科・科目の克服が夏休みの2大テーマ～

夏休みは不得意科目を克服する最後のチャンス。時間設定のできる夏休みに克服してしまわないとズルズルといつまでも不得意科目を引きずることになります。まず不得意科目の勉強に十分時間をかけること。不得意科目はどうしても敬遠しがちです。わからない所をそのままにしないで、必ず先生や友人に質問して解決しましょう。また、基礎なくして応用はあり得ません。逆に言えば、基礎学習がしっかりしていれば入試問題で大きくつまずかずに済むということです。不安のある人は、新しいことを始めるよりも、高校1・2年の総復習（英・数・国は大学入学共通テストの範囲）をきっちり仕上げましょう。自ずと基礎力はついてくるはずですよ。

～夏期補習は予習・復習を中心に！～

生活のリズムを作るためにも、勉強する環境に自らを追い込む意味でも、夏期補習を活用しましょう。補習時の脳はインプット型回路です。入試本番時の脳はアウトプット型回路です。自習時は基本的にアウトプット型回路です。インプットとアウトプットのバランスをとることが大切です。そこで補習の効果を上げるには、徹底的に予習をして、先生に質問をし、理解したことを覚えて使えるようになるレベルまで復習することが欠かせません。途中で挫折することなく、粘り強く継続的に、夏休みの計画の中にうまく取り入れましょう。

～自分にあった教材・環境を～

夏休みだからといって、身の丈に合わない参考書を選ぶのはかえってマイナスです。繰り返し使用できる基本に忠実なものを選びましょう。得意科目には問題集を使い、不得意科目に教科書（参考書）を使うのもよいでしょう。覚えることと、活用することをきっちり分けて勉強するのもいいでしょう。要は、使い方を工夫することです。また、学習環境に関しては、自分の性格に合った場所を選びましょう。自宅での学習が難しい時には、同じ目的を持った仲間がいる学校の自習室も大いに活用しましょう。

～相手を知る～

志望校の過去問はすでに解いているでしょうか。解いたことがない、見たことがな

いという人は進路資料室に行って、候補として考えている大学の赤本をぜひ見てみましょう。どのような形式の問題で、どれくらいのレベルなのか、どれくらいできればよいのか…相手を知ることによって、今の自分に足りないものが見え、今後の対策や取り組み方も変わってくるというものです。

～よく学び・よく眠れ！～

集中して勉強するために、十分な睡眠時間を確保しましょう。夏休みは現役生が浪人生に追いつくとき。それなりの学習時間の確保は必要ですが、同時に十分な睡眠時間をとり、暴飲暴食は避けること。また起床時間・勉強を始める時間・寝る時間・夕食の時間を定めて（4点固定して）規則正しい生活をし、健康に過ごすこと。目標を定め、夢を持って毎日を前向きに過ごしましょう。

自習イマイチ君



- △友達の使っている教材が自分のものより素晴らしいような気がして、つい同じものを買ってしまう。
- △友達と机を向かい合わせにして、お喋りしながら勉強している。
- △好きな教科ばかりをとことん突き詰めて学習し、苦手なものはなかなか手がかからない。
- △休憩がやたらと多く、集中する前に休憩してしまう。
- △わからない時に友達を質問攻めにして、友達の自習を邪魔している。
- △何かを暗記する時に、ただ漫然と眺めているだけで、実は頭に入っていない。
- △受験問題集に取り組むことこそ受験勉強だと勘違いし、日頃の授業、補習、小テストの学習が疎かになっている。
- △するように言われている地味な学習にきちんと取り組みず、やたらと勉強法ばかりを先生に尋ねては、近道をする特殊な方法があると勘違いしている。

自習ジョーズ君



- ◎人が使っている教材に惑わされず、普段から学校で使っている教材を信じて徹底的に使いこなす。
- ◎友達がいてもお互いに黙って自習に専念できる。
- ◎きちんと計画を立てて、時間を見ながらペースを考えて学習を進めている。
- ◎眠くなった時に工夫する術をいくつか持っている。
- ◎理解する・覚える・問題を解くといった学習内容をうまく組み合わせている。
- ◎日頃の授業や補習の学習内容をきちんと押さえ、授業や補習を活かしている。