

進路通信

7月22日発行

No9

文責 西村太一

* 自分の将来を考える夏休みに *

明日から生徒が待ちに待った夏休みに入ります。3年生の今年の夏のテーマは“勝負の夏”。

「受験の天王山」「夏を制する者は受験を制す。」というように、受験生にとって夏休みは、非常に大切です。この夏をどう過ごすかが、受験のカギになってきます。自分の将来を考えて、本気で取り組んでほしいと思います。この勝負の夏をよりよくするために気を付けてほしいことをお知らせします。

(1) 規則正しい生活習慣

夏休みに入るとやはり生徒たちの気持ちは緩み、生活習慣が乱れてきます。特に、起床時間・就寝時間は乱れがちになります。起床時間と就寝時間をしっかり決め、生活のリズムを整えるよう、お声掛けをお願いします。

(2) 勉強時間の確保

生活のリズムを整えたら、次は、勉強の時間を確保することです。受験生の夏休みの勉強時間は、6～8時間と言われます。そのためにも、食事などの時間や睡眠時間を除いて、勉強の時間を固定することが大切です。午前中に3時間、午後に3時間、夜に2時間が理想的です。また、午前・午後・夜で何に取り組むかも大切です。一般的には以下のようなことが言われています。

- ① 午前：睡眠後の脳がクリアな状態にあるので、**思考力や集中力が発揮しやすい時間とされています。**

そのため、数学や理科の計算問題や国語・英語に取り組むことがおすすめです。

※朝食をしっかりととり、太陽の光を浴び、軽く体を動かすと、より効果が上がります。

- ② 午後：午後は脳が1日で最も活発になり、発想力が高まる時間とされています。そのため、**問題集に取り組んだり、社会や理科など暗記したことを引き出すことがおすすめです。**

※昼食後に眠気がでる場合は、15分程度仮眠をとってもいいかもしれません。

- ③ 夜（就寝前）：人は寝ている間に脳の情報が整理され、記憶として定着していきます。そのため、夜（就寝前）は、「暗記」に**時間を使うことがおすすめです。**ただ、暗記する量は考えないといけません。

※就寝前にスマホやパソコンを使い、ブルーライトを浴びると眠れなくなり、全てが台無しになります。

(3) やることリストの作成

勉強の時間が確保できたら、自分がやるべきことを整理しましょう。夏休みに取り組むことは、3つです。①夏休みの課題 ②1. 2年生の復習 ③ 苦手科目・単元の克服

この他にも、自分に何が必要か考え、取り組んでほしいと思います。そして、**各教科でも優先すべき学習内容を単元ごとや分野ごとに整理することも大切です。**

* オープンスクールについてのお願い *

8月は多くの高校でオープンスクールが開催されます。基本的に、学校から参加申し込みを行った高校や参加人数が多数の高校には、職員が引率しますが、QRコードなどで学校を通さずに参加申し込みを行った高校に関しては、保護者の引率でお願い致します。また、学校からの申し込みの場合でも5名以下の場合は、保護者の引率でお願い致します。ご協力よろしくお願ひいたします。

