

サ・ク・ラ・サ・ク!4th



(最高学年、苦楽を糧に、さあ、クライマックス!)

上野高校進路指導部通信(3年生 家庭配布版) vol.4 2014/7/17

1 夏休み…「勝負の夏」とは自分との勝負!

高校生活最後の夏休みが目前です。すでに気持ちを切り替えて、本格的な受験勉強をスタートしている生徒さんがほとんどだと思います。2学期になるとセンター試験の出願や推薦入試など入試の前哨戦がスタートします。夏休みが第一志望合格のためのまとまった勉強ができる最後の機会です。

さて、受験勉強を始めたものの、「模擬試験でなかなかいい判定がでない」「どこから手をつけたいかわからない」「この後3月まで延々と勉強が続くのか…」と、すでに勉強に嫌気がさしている人はいませんか? 成績が上がらない→勉強が面白くない→やる気が出ない→成績が上がらない、という負のスパイラルに陥ると、何も完成しないままあつという間に夏休みは終わってしまいます。

そういう状態で9月を迎えると、「早くこの嫌な状態から逃れたい」という気持ちが働き、「推薦で早く決めたい」とか「受験科目が少ない大学にしよう」とか、楽な話に気が向くようになります。**危険です!**

大学も企業も「頭の良い生徒」ではなく、困難に直面しても辛抱しながら手がかりを見つけて突破することができる「我慢強い生徒」を求めています。だから入試は「勉強に対する姿勢がよい人」が高得点をとれるようになっています。夏休みを前に自分の「**楽をしたい気持ち**」に打ち克ちましょう!

○ 成績UPする、勉強の楽しさを追求する夏休み生活

- 午前・午後・夜と学校と同じ規則正しいリズムで学習
- 第一志望の受験科目や傾向を分析し、優先順位をつけて計画的に学習。
- 苦手つぶしと得意づくりはこの夏が最後のチャンス。前者は基礎固め。後者は演習。
- 「〇〇時間勉強する」ではなく「〇〇を完成させる」など理解度アップが目標。
- 息抜き、休養はしっかり。メリハリつけて心も体もコンディション維持。

○ 成績ダウンする、なるべく楽しい夏休み生活

- 起きる時間、寝る時間、勉強時間がアバウト。
- 何となく学習。夏期講習や自習室はとりあえず行く。
- 苦手な教科は後回し。難しい問題は答えを写して覚える。
- 一度やったことは頭に入ったはずだから見直ししない。
- テレビやネット携帯が気になりグラグラと続けてしまう。

2 計画的な学習で無理なく夏休みを乗り切ろう!

【Q1】夏休みの勉強時間は1日平均どれくらいでしたか? (河合塾アンケート2013)

	平日	休日
全体の平均	7.5時間	8.6時間
成績上位	7.8時間	9.0時間
成績中位	7.3時間	8.4時間
成績下位	6.8時間	7.7時間
※1学期	3.8時間	6.8時間 (参考 全体の平均値)

夏休みの勉強時間を見ると、1学期と比べて平日では2倍、休日でも約2時間増えています。さらに成績上位グループと下位グループを比較して見ると、約1時間の差があります。

これだけ長時間勉強するためには「規則正しい生活を送る」ことが不可欠です。スクルテの本領はここからです。夏休みの「学習計画表」を作成しましょう。注意する点は次の3点です。

- 夏休み約40日間のうち、学校に行く日、家にいる日、出かける日などがあり、それぞれ1日のうち学習に使える時間が違います。まずはそうした行事を書き出して、学習できる総時間量を割り出します。ただし、起床時間、就寝時間、ご飯の時間はどの日も固定します。
- 志望校が決まっている人は、センター試験で何割必要か、二次試験の科目は何でどのような傾向があるかを割り出します。1学期の模擬試験の結果を見て、夏休みにするべき課題を書き出します。それを先ほど割り出した自分の学習できる時間に落とし込んでいきます。
- 無理な計画を立ててもこなせないで嫌気が差してくるだけです。勉強は継続することで効果が出ます。週末に予備日を置いたり、途中で計画を見直したりしましょう。

*「目指せ! 難関大学合格 夏休み学習計画」というスクルテのオプションを裏面に印刷しました。進路室前にもあります。活用方法は進路主任に尋ねてください。

最後に、「勉強の楽しさを追求する」ってどういうことでしょうか。

1: 戦略的楽しさ…自分や相手の強みや弱みを理解して、勝利するために必要な準備を計画的に行って、本番で結果を出す。戦略が功を奏したときの爽快感は何事にも代えがたいです!

2: シンプルな楽しさ…野球だと、確かにチームの勝利が一番ですが、ボールをより遠くへ飛ばす、より速い球を投げることの楽しさは格別です。勉強することで知識が増える、今までできなかったことができるようになる、自分が研ぎ澄まされていく感覚です。

正しい「文武両道」を実践していた人は、簡単に手に入る気持ちよさは一瞬、しんどい思いをして勝ち得た感動は一生もの、と了解しています。部活の本領は引退した後発揮されます!



受験生というステージにいることに楽しみを感じよう!