

## 夏を制する者は受験を制する！

「夏休みは受験の天王山」とも言われます。明日からの夏休みは受験を左右するとても大切な期間です。有意義に過ごせるように、夏休み中にしておくことを紹介します。



## 夏休み中にしておくこと

### ① 1・2年生の復習をする

授業がある時は「新しい内容」を学び、毎日の宿題や復習があり、1・2年の範囲の復習がなかなかできません。前号でも伝えましたが、夏休みはこれまでの復習をする最大のチャンス!になります。何を勉強したらいいのかわからないという人のために点数別の勉強方法を載せてあります。夏休みの勉強の参考にして下さい。

### <～40点くらい>

定期テストの成績が～40点くらいの方は、基礎的、基本的なことが身につけていません。夏休みの宿題やプリントをする時は、応用問題や、入試問題は後回しで構わないので、基礎的な問題を徹底的に復習します。基本的な用語、単語を繰り返し反復して覚えましょう。計算力や単語力は反復することで力がついていきます。

### <40点～70点くらい>

定期テストの成績が40～70点くらいの方は、応用問題が苦手な場合が多いです。夏休みの宿題で間違えた部分は徹底して繰り返し、実力の「底上げ」をします。用語などの暗記事項も抜けがあると思われます。基本事項は完璧にマスターします。その上で、問題演習を積んでください。問題を解くときは、ケアレスミスが無いように、かつ時間を意識して解きましょう。

### <80点以上>

定期テストで80点以上を取っていたなら、応用問題もどんどんチャレンジすべきです。例えば、[平成〇〇 大阪]と書いてある問題を見つけたら、大阪府の公立高校入試で出題された問題です。夏休みは入試問題に少しずつ触れるよい機会です。たくさん応用問題にチャレンジしましょう。もちろん、基礎もおろそかにせずしっかり復習しましょう。

## <学力をつけるコツ>

### ★毎日、勉強する習慣をつける

「毎日、勉強する習慣」とはつまり「毎日、机に向かう」ということです。まず、机の周りや部屋を片づけることから始めましょう。リビングに寝転がって「テレビを見ながら」、「音楽を聴きながら」の「ながら」勉強は、実は、ちゃんと机に向かった場合の半分以下の理解度しかないそうです。図書館や塾の自習室などを利用するのもよいでしょう。

### ★「時間」ではなく「量」を決める

スケジュールは学習時間ではなく学習量で決めましょう。今日は〇時間机に向かっていたからOK!ではなく、理科の問題集の〇ページから〇ページをやったらOK!というように、学習量を管理しましょう。何となくぼーっと机に座っていて、「勉強したつもりだけど進んでいない」というのでは時間ももったいないです。勉強時間をとにかく消費することにならないよう、その時間内に何を達成する必要があるのか、何ができるようになっていけば良いのか、目的・ゴールを決めて取り組むようにしてみてください。

### ★前日の復習時間をとる

勉強を始める時に前日の復習時間を必ずとるとよいでしょう。単語などを暗記する、問題の解き方を覚えるときは、次の日、3日後、1週間後に復習すると効率的に覚えることが出来ます。暗記は一度ではなかなか定着しないものです。昨日の間違った問題や、覚えられなかったことを次の日に簡単に復習してから今日の勉強を始めるようにしましょう。

### ★自分に合った問題集・参考書を選ぶ

夏休みの宿題はまず先に仕上げましょう。宿題プラスアルファに何を勉強するのかしっかり計画しましょう。学校から渡されている問題集も十分に活用してください。「夏休みに取り組む問題集を新たに買おう！」と考えている人もいると思いますが、消化不良にならないようにしましょう。ぶ厚い問題集は避けた方がよいでしょう。最初は「やるぞ！」と思っていても、やっている途中で嫌になってくる人が多いです。それよりも、30ページ程度の薄い問題集を何冊も、または何回も終わらせる方が、自信がつく上に確実に身につきます。また解答・解説が詳しいものがお勧めです。



裏面へ続きます。必ずご確認ください。

## ② 規則正しい生活をして体調管理をする

生活リズムの乱れは夏バテや体調不良の原因にもなります。体調を崩しては勉強もできません。学校へ行っているときの生活リズムを崩さないようにしましょう。暑いからと冷たいものを摂り過ぎたり、食欲がないからといって、食事代わりにおやつを食べるのもNGです。食生活も規則正しくしましょう。学習面でも、夜遅くまで勉強して朝遅くに起きるより、早寝早起きした方が効率が良いです。睡眠時間中に勉強したことが整理されるので、最低でも6時間は睡眠をとりましょう。また、適度に体を動かしましょう。体を動かすことによってストレスが分散され、血流がよくなり脳の活動もよくなります。

また、メンタルの健康を保つことも大切です。夏休みというのは、過ごし方が人それぞれすぎて、自分の過ごし方が間違っていないか不安になるものです。たまには友達に会い、毎日どう過ごしているか、昨日はどのくらい勉強したかなどを話し合うと安心できていいでしょう。一緒に勉強し合って切磋琢磨するのもよいでしょう。行き詰ったら、適度な息抜きもしてくださいね。

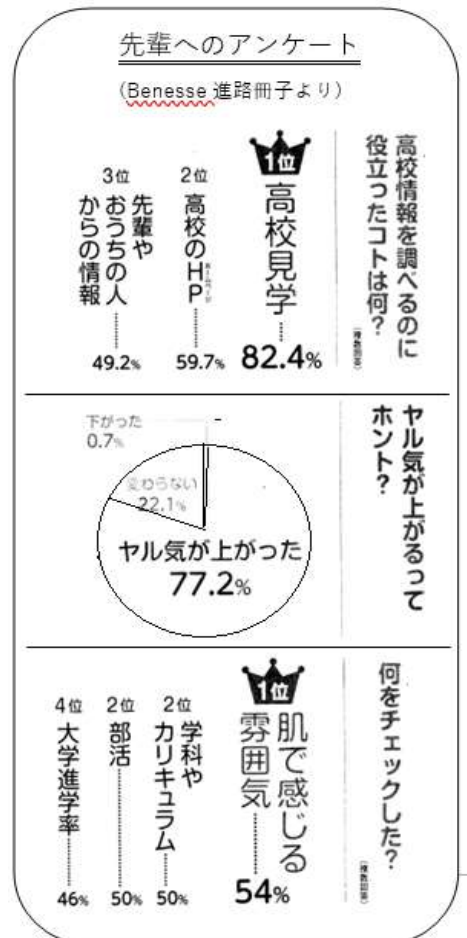
## ③ 家の手伝いをする

受験生は勉強することが大切です。しかし、家族の支えがないとみなさんは勉強できません。だから、家族のためにできることを少しでもいいから必ずしましょう。家事をすると気分転換にもなって、勉強がはかどります。

## ④ 志望校の学校見学会・説明会に行く

今までも体験会への参加を促してきましたが、特に夏休みは学校見学会や体験会が数多く行われます。申し込みをしましょう。ベネッセ調査によると、先輩方は高校を調べる上で、高校見学が一番役立ったと答えています。また、8割近くの人が見学後にやる気が上がっています。きっと、「この学校で学びたい!」という具体的な目標やイメージが湧き、受験勉強へのやる気につながるのだと思います。

以前、進路説明会でも話をしましたが、進路を決めるにあたって、どんな学校なのか?を自分で調べなくてはけません。先輩の話や塾の情報、ネットの書き込み、イメージや評判だけで判断するのではなく、ぜひ一度興味のある学校へ足を運んで、肌で感じてきましょう。実際に行ってみると、思っていたイメージと違う場合も多々あると思います。私自身も教員向けの学校見学会や説明会へ行く機会があるのですが、行ってみると思っていた印象と違っていたり、知らなかったことに気付いた経験があります。



説明会や見学会によっては、事前予約が必要な場合もあります。今後、日程変更や中止になる可能性もあるので、興味のある学校は早めに申し込みをしましょう。また、公立高校が第一希望の人も必ず、私立高校を見学しておきましょう。何度も伝えていますが、12月の個人懇談で私立高校受験校は決定です。12月までに私立の志望校を決定できるように準備を進めておきましょう。

担任の先生からの懇談の報告で、まだ志望校が全くわからない人も多いと聞いています。夏休み中にある程度の志望校を選びましょう。まずは合同説明会に参加するのがお勧めです。

9月初めに第2回進路希望調査をとります。必ず具体的な志望校名・コースを記入できるように、保護者の方と話し合って、準備を進めてください。

### **\* 学校見学に参加するときの注意事項 \***

- ・制服を正しく着用し、身だしなみを整えて行きましょう。
- ・生徒手帳や上靴(必要な場合)を持参してください。
- ・持ち物や注意事項は、事前にHPなどで確認してください。挨拶をしっかりしましょう。
- ・言葉遣いに気を付ける、勝手な行動をしない等のマナーを守ってください。

見学会は遊びではありません。「その学校を知ろう!」という気持ちをもって参加してください。

## **2 学期の予定**

2 学期が始まって、すぐに第 1 回実力テストがあります。これは受験校を決定するうえでとても大切な試験です。11 月にも第 2 回実力テストもありますが、まずはこの第 1 回実力テストで結果を出せるように、夏休み中に準備をしておきましょう。

---

中学校生活最後の夏休みです。部活でも最後の試合や取り組みがあるでしょう。そこに向けての練習にも全力で頑張り、3 年間頑張ってきた成果をしっかりと発揮して、悔いが残らないようにしてください。他にも家族や友達と過ごす様々な予定もあると思います。

勉強、部活、その他のことをバランスよく配分するには、計画的に過ごす必要があります。まずは自分に合った計画を立て、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。みんなの夏休みが充実したものとなることを願っています。