

科(進路 ver.)

～進みたい道をみんなで応援！～

2022年7月20日(水)

進路通信 第10号

進路担当 渡邊 かおる

来たぞ、勝負の夏休み！

コツコツやった成果が表れるのには少なくとも3ヶ月はかかるといわれています。時間のたくさんある夏休みだからできることを挙げてみました！

①なんのために受験するか考えよう

高校受験のゴールは、合格することだけではない。がんばって合格を勝ち取った場所で3年間続けられるようにしてほしいし、その経験がその後の人生でもおおいに役立つ。

②「中学生」から「受験生」へ気持ちを切り替えよう

言われたことをきちんとやるのが「中学生」。「受験生」なら言われなくても自分で目標を立て、それに向かって努力をし、自分を成長させていく。言われなくても勉強する。やる気は自分で作り出すものだ。

③勉強する環境、席に着いたらすぐ集中できる場をつくろう



自分の部屋がなくても勉強する机があればいい。机の上には、勉強に関係のないものは置かないこと。

塾の自習室など家以外で勉強することも多いと思うが、家で勉強する習慣と環境づくりはしてほしい。

④勉強に使える時間の割り出しと勉強時間の計画を立てよう

夏休みは1日10時間として5日間で50時間、1ヶ月で200時間。効率よく勉強を進めるためには、月にどのくらい勉強するか考える。例えば問題集のここからここまでとか範囲を決め、それを4つに割って1週間にこなすべき量を割り出す。やるべき量が明確になったら取り組みやすいし、計画した量が多すぎたら修正すればいい。そして高校のオープンスクールや合同説明会なども受験準備の一つ。時間を作ってぜひ参加してほしい。

⑤体調管理をおろそかにしない

勉強は、室内にこもりがち。クーラーの中でずっといると風邪をひいたり、体調を崩しやすい。また夜遅くまで勉強するのはお勧めできない。クラブを引退してからはとくに意識して早起きすることと、ときどき体を動かして汗をかこう。

充実した夏休みを。