

明日を拓く

札幌市立柏中学校
第3学年 進路だより
2024. 7. 25 第11号

充実した夏休みを！！

長かった一学期も今日で終わり、いよいよ明日から夏休みになります。3年生の夏休みは、1・2年生の夏休みとは違い、自分の進路実現を目指した努力が今まで以上に必要になってきます。この夏休みをどのように過ごすのかによって、今後に大きな影響を及ぼします。また、夏休み明けには、前期定期テストが実施されるので、受験勉強と並行してこのテストに向けての学習も必要になってきます。したがって夏休みは「どの時期に何をどのくらいやるのか」をしっかりと考えながら取り組む必要があります。その結果次第で自分の目標に着実に近づいていくのか、または目標の変更をしなければならないのかがはっきりしてきます。きちんと計画を立て、それを確実に実行するようにしましょう。

2学期は、9月・10月・11月にそれぞれ学力テストA・B・Cが行われます。このテストは、希望する公立高校の合格の可能性を見極める重要なテストです。生徒一人一人がどのくらいの実力がついたのかを知ると同時に、入試点がどの程度とれるかを予想するものです。さらに、この結果を基にして、希望する高校にふさわしい学力が身に付いているのかを判断することになるので大変重要です。夏休み中の皆さんの頑張りに期待しています。

夏休みの

受験勉強について・・・

暑さの中、自分を律しての学習になるので、いろいろな工夫が必要となるでしょう。

そこで、夏休みの学習の仕方のポイントをいくつか紹介しますので、特に自分の学習方法が確立していない人は参考にしてください。



①勉強部屋の雰囲気を変える

勉強部屋の雰囲気を変えることも効果的な方法の一つです。学習意欲を削ぐような漫画の本や雑誌などは、この夏休み中は勉強机や勉強部屋から離れたところに置いて、なるべくシンプルな部屋にするのが秘けつです。もちろん机の上はいつでも学習できるよう片付けておきましょう。ただし、夏休みに入ってから時間をたっぷりかけて部屋の雰囲気を換えるのはどうかと思われます。休みに入る前には準備が終わっていてほしいものです。

②朝の学習に重点を置く

暑苦しい日々が続く夏休みです。少しでも涼しい朝、特に早朝のうちに勉強することが効果を上げるポイントでしょう。また、受験は午前中から始まりますので、理想としては、毎日6時くらいには起床したいものです。

③ 昼寝を活用する

朝早く起きて勉強するのが効果的ですので、午後からの体力・気力温存のために昼寝を活用するのも一つの方法です。ただし、昼寝は昼食後から午後3時までの間に15分から30分程度するのが最も効果的ですので、けっして寝過ぎないように。1時間以上寝てしまうと脳まで熟睡してしまい、起きた後にも眠気や疲労感が続き逆効果となるので要注意です。「短い時間で上手に眠る」のが昼寝のこつです。

④ 学習内容の配置を考える

学習をどんな順番で行うかというのも重要な点です。基本は「単純から複雑へ」です。数学の計算問題、英語の単語暗記、社会の用語暗記などから始めることがポイントです。こうすることで、学習への体ならしができます。また、どの教科から始めるのかも大切です。苦手なものから始める方がよいでしょう。大変なのは分かりますが、苦手だからといって後まわしにすると、苦手教科に取り組む前に疲れてしまうことが多いのです。

⑤ 学習教材を選ぶ工夫をする

どのような教材を使って学習するのかということも大切です。学習に対する意気込みは分かりますが、ぶ厚い問題集を選ぶと、やってもやっても終わりが見えず、途中で諦めてしまうことが多いようです。基本はなるべく薄いものから始めることです。一冊やり遂げた経験は次への意欲を強くします。むやみに難しい問題集に挑戦してもやる気をなくすだけですし、簡単すぎると勉強になりません。自分の実力にあったもの、あるいはちょっと上のものを選びましょう。

⑥ 1 単位時間を工夫する

机に向かっている時間は、短くても長くてもだめです。自分にあった時間を見つけてください。目安として50分（入試における1教科のテスト時間です）～90分くらいでしょうか。それが1単位時間の限度でしょう。机に向かう努力も学力を身に付けるための一つの重要な要素です。1単位時間を目安とし、「間に休憩をとる」というようにしましょう。

また、ちょっとした時間（数分～10分程度のすきま時間）の活用も考えましょう。

⑦ 気分転換の方法を見つける。

受験生だからといって勉強ばかりしては煮詰まってしまう。上手に気分転換することが学習の効果を上げたり、学習を長続きさせるコツです。③で述べた昼寝もその一つですが、勉強部屋から離れる、運動をする、冷たい水で顔を洗う、散歩するなどいろいろな方法があります。自分に合った気分転換の方法を見つけてみましょう。

※受験勉強をする3年生に・・・

- ・「どうせ無理」は、ラクしたいから
- ・やる気があるときなら、誰でもできる。本当の成功者は、やる気がないときでもやる。
- ・勉強の苦しみは1時だけど、勉強しなかった後悔は一生続く！
- ・今日出来ることを、明日に残すな。
- ・できると思えばできる、できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的な法則である。

参考になりましたか???