

夏を制する者は受験を制す

いよいよ夏休みです。1学期はあっという間に過ぎてしまったという感想の人も多いのではないのでしょうか。修学旅行も無事終わることができ3年生の職員もほっとしているところです。今年はコロナの影響はほとんどなく、いろいろな活動に一生懸命頑張っている3年生の姿がうかがえました。

先週までの懇談では今後の学習面の課題を確認した人も多かったのではないのでしょうか。夏休みはそんな課題を克服する絶好の機会です。実際、急激に学力を伸ばす生徒がいます。そういう人は夏休みに、目標に向かって、暑さや遊びの誘惑にも負けず、計画的に充実した受験勉強が出来た人であることには間違いありません。きっと八軒中3年生のみんなも今年の夏休みは頑張るぞーという決意を持っていることと思いますが・・・。

そんな決意を持っている人も、今ひとつやる気が出てこない人も次からの内容をよく読んで、悔いの残らない充実した夏休みにしてほしいと思っています。

●3年生にとっての夏休みとは

①学力向上をはかる上で、最後の大きな機会である

- ・得意教科の克服に重点を置いて取り組もう。
- ※志望校決定のための成績の資料に、9月から11月に行われる学力テストA, B, Cが使われます。これはこの時期の学力と入学試験当日の成績との関連性が大きいからです。このテストは範囲も広いため、まさに夏休みの学習にその成果がかかっているといえます。
- ・1, 2年の復習を完了しよう。
 - ・問題量をこなして、基礎基本はもちろん、出来る人は応用力もつけるようにしよう。

②進路先の理解を深める上で、絶好の機会である

ぜひこの機会を利用して志望校まで公共の交通機関を利用して見に行くことを勧めます。3年間通うわけですから、通学時間、通学交通費も志望校選択の大きな要因だと思います。通学中の高校生の様子も実際に

見ることができます。(※高校の敷地内に勝手にはいることはできません)

③親子で進路について話し合い、方向を見定める機会である

高校に入るだけでなく、その後「将来どういう方向に進みたいか」ということを普段から家庭でも話題にして、色々なメディアからの情報収集を心がけることは、高校入学後も目的意識を持った生活をする上で大切なことと考えます。

④もちろん勉強以外でもじっくり挑戦できる大きな機会である

せっかくの夏休みですから、勉強以外のことにも挑戦してほしいと思います。ただ何もせず夏休みが終わってしまったということだけではないようにしたいものです。ぜひ、ここで身につけたものを受験で発揮できるように中学3年生としての充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

●こんな夏休みにはしてはいけません

①夜更しをし、起床時間が遅くなる

朝寝坊は受験生の天敵です。人の脳は1日のうち、午前中が一番良く働くと言われています。受験勉強は「朝が勝負」です。早起きして涼しいうちに精力的に学習をしておきたいものです。しかし、午前だけでは学習時間は不十分です。ただ、長い時間だらだら学習しても効率が悪いです。集中することが大事です。

②朝食を食べないで、お菓子やジュース類を大量に飲食する

1日3食とり、バランスのとれた食事をするのが、体調を崩さない元気な体をつくる上でとても重要なことです。受験は最後は体力勝負です。どんなに勉強していても体調不良では、力を発揮することは出来ません。

③だらだらとゲームをしたり、マンガを読むような生活になる

この番組だけは見る。この時間は本を読む。というように、あらかじめ計画を立てて、時間を決めておきたいものです。それをしないで、ただ、だらだらとゲームをしている人は受験生とはいえません。

④暑さしのぎや、学習に集中できなく、目的もなく外出する。

外出(公園、店など)すると、同じような人(目的もなく外出する)に会って、遊びの誘惑に負けてしまうかもしれません。そのままズルズルと遊び中心の夏休みになってはいけません。たまには遊びも大切ですが、遊びと学習のけじめをつけられることが、受験生としてとても大事なことです。

●夏休み学習の工夫

①勉強部屋の雰囲気を変える

今年の夏休みは頑張るぞーということで、部屋の雰囲気を変えてみてはどうでしょうか。学習に必要なものは片付け、シンプルな雰囲気がいいのではないのでしょうか。机の前に目標を書いて貼っておくのもいいでしょう。

②昼寝を活用する。(授業中に活用してはいけません)

早起きをするとしても、午後になると眠くなります。15分ぐらいの昼寝は脳は起きているが、体は眠っているという状態で、起きたときには目覚めもすっきりしているし、体は休息しているので元気になり学習の能率もあがると言われます。ただ、1時間以上眠ると脳も眠ってしまい、学習のために脳を目覚めさせるのに時間がかかってしまいます。

③学習内容の順序を考える

学習をどんな順序で行うかという点も重要です。基本は「単純から複雑へ」です。数学の計算問題、英語の記憶、社会の用語覚えなどから始める事がポイントです。まず、学習への体ならしから始めるのです。教科の順序も大切でしょう。苦手な教科から始めてみましょう。苦手な教科を後回しにすると、それにたどり着く前に疲れてしまうことが多いからです。

④学習教材を選ぶ工夫をする。

何を学習していくかも重要です。基本はなるべく薄いものから始めることです。やりとげた経験は次への意欲を強くするものです。ですから、問題集を選ぶコツは「まず、薄いもの」を選ぶことです。また、自分の実力を把握しておくことも大切です。むやみに難しいものに挑戦してもやる気をなくすだけです。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。

⑤気分転換の方法を見つける

続けて机に向かっている時間は長くても90分が限度でしょう。必ず、10分から15分は休憩を取りましょう。人によっては50分が限度という人もいかもしれませんが。受験では1教科あたり50分がほとんどです。それ以上の時間(60分~80分)は集中して学習したいものです。休憩の目的は気分転換です。上記の昼寝もそのひとつですが、運動すること、冷水で顔

を洗うこと、散歩すること、音楽を聴くことなど色々な方法があります。大切なのは何が自分に適しているかを見つけ出すことです。

●保護者の皆様へのお願い

以下の点について気遣いをしていただき、子ども達の充実した夏休みへの協力をしていただければと思います。

①生活のリズムの確保をお願いします

まずは、朝のリズムだと思います。親として妥協することなく早起きさせて、決まった時間に朝食を食べることが出来れば十分かと思います。

②特別扱いはせずに、家庭の仕事もどんどん手伝わせていただきたいと思います。生徒によっては中学卒業後親元を離れて暮らします。最低限の家事が出来ないようでは自立した生活を送れません。親子で一緒に料理をつくったりすることが親子の語らいの場となり、受験勉強の気分転換にもつながるように思います。

③進路の学習を親子でし、親子での対話を増やし、真剣に話し合っていたきたいと思います。保護者の方が、高校生だった頃とは受験体制も高校の難易度などもずいぶん変わっています。昔のイメージで高校選択のアドバイスをすることは現状とかけ離れているかもしれません。今の状況をしっかりふまえた上でどういう方向に進むのがいいのかということをお話合っていたいただければと思います。

