



道標

札幌市立陵北中学校 進路通信 No.15

発行者：教務部進路指導係

発行日：令和8年7月17日（金）

☆ 夏休みに向けて ～受験生としての夏が始まります～

もうすぐ夏休みです。旅行やお祭り、部活動、友達との時間など、楽しみにしている人も多いと思います。しかし、中学3年生にとって、この夏は進路に向けた大切な準備期間でもあります。

進路指導では、「夏を制する者が受験を制する」という言葉があります。これは、長時間勉強をするという意味ではなく、夏休みをどのように過ごしたかが、その後の伸びにつながるということです。

まず取り組んでほしいのは、1・2年生の復習です。苦手な単元をそのままにせず、学校から出される課題を丁寧に取り組みながら、基礎・基本をしっかりと固めていきましょう。問題集を購入する場合も、分厚い参考書より「最後までやり切れる一冊」を選ぶことをおすすめします。また、夏期講習や図書館など、自分が集中して勉強できる環境を活用するのもよい方法です。

一方で、勉強だけでなく生活リズムを整えることも受験勉強の一つです。夜更かしや朝寝坊を続けると、2学期が始まってから苦勞します。早寝・早起きを心掛け、時間帯に合わせて学習すると効率も上がります。疲れたときは短時間の昼寝や軽い運動を取り入れ、体調管理にも気を配りましょう。

また、この時期はまだ習っていない内容もあるため、入試問題に本格的に取り組む必要はありません。「どのような問題が出題されるのか」を知る程度で十分です。今は新しいことに手を広げるよりも、「できない」を「できる」に変えることを意識してほしいと思います。

夏休みが終わると、定期テスト、学力テストABC、第3回進路希望調査と、進路決定に向けた大切な時期が始まります。この夏の積み重ねが、秋以降の自信につながります。一日一日を大切に過ごし、「頑張っよかった」と思える夏休みにしていきましょう。



前号の進路便りから新たにすぐーるで高校案内をした高校を紹介します。なお、第2回進路希望調査で希望者がいなかった高校に関しては、配信を行っておりません。詳細は各高校HPをご参照ください。

【道立】 剣淵高校 江別高校 当別高校 真栄高校 東豊高校 丘珠高校 東商業高校
北広島高校 恵庭南高校 琴似工業高学

【市立】 彩輝高校

