

## 冬休みの過ごし方

高校生の冬休みの過ごし方について、学年別に分けて紹介したいと思います。目的や状況が学年ごとに異なるため、それぞれの学年に合った過ごし方について、今回は学習面を中心に紹介しますので、トライしてみてください。（あくまでも参考ですよ）

### 【1年生】

**ポイント：将来を見据えた準備を始める時期**

1. 基礎学力の定着：英語、数学、国語の基礎を復習する。また、苦手な教科の克服。
2. 読書・教養の時間確保：興味のある分野の本を読む。新聞やニュースに触れて社会問題に関心を持つ。
3. 部活動に取り組む：練習量が増える時期。一段上の体力・技術向上を目指す。
4. 進路探しのスタート：大学や職業について調べる。冬期開催のオープンキャンパスに参加する。

### 【2年生】

**ポイント：受験準備スタートの本格化**

1. 受験勉強の土台作り：主要教科（英数国）の共通テスト・二次試験レベルの対策開始。志望校の過去問を見て傾向を把握する。
2. 模試の復習・自己分析：模試の復習をしっかりと行う。得意・不得意分野を明確にして戦略を立てる。
3. 志望校の絞り込み：大学・学部情報を集めて志望校の候補を決め始める。可能ならオープンキャンパスやオンライン説明会に参加する。
4. 習慣の確立：朝方に切り替え、毎日一定の時間の学習時間を確保する。

### 【3年生】

**ポイント：受験本番への最終準備**

1. 共通テスト直前対策（1月中旬）：時間配分や形式になれる演習を重ねる。過去問や予想問題を中心にアウトプット重視の学習を行う。
2. 体調管理：睡眠、食事、運動にも気を配り、コンディションを整える。合わせて、生活のリズムを整える。（夜更かし禁止）
3. 出願準備：推薦・一般入試の書類確認や願書作成と出願校の最終確認とスケジュールの整理。
4. メンタルケア：適度な休憩・リラックス時間を取り入れ、自分を励ます言葉やモチベーションアップの方法を持つことも大切です。



3年生は勝負の時が来ました。最後のスパートをかけて下さい。  
2年生、1年生は冬休み明け、学年最後の学期を迎えます。次年度に向けた0学期という気持ちで過ごしましょう。新しい学年をスムーズにスタートできるように頑張ってください。