

## 勝負を分ける！高校3年生の夏休みの過ごし方

いよいよ高校最後の夏休みになります。ほとんどの生徒が受験生としてこの夏休みを迎えることになります。ただ、どのように夏休みを過ごせばいいのかわからない、不安だという人がいるかもしれません。そこで、まず、「時間の使い方」について紹介します。夏休みは授業がない期間だからこそ、どれだけ「自分で」時間を使って勉強できるかが力になります。授業日であれば、「45分×7+α=5時間+α」勉強しています。なので、夏休みもそれぐらいしないといけません。ただ、授業ではなく自分で学習する時間がほとんどになるため、何を学習するのかをしっかりと考えておく必要があります。何を勉強したらよいかわからない人は、各教科の先生から示された「3年生 夏休み学習アドバイス」を参考にすると良いでしょう。

次に、受験の世界では夏休みは各教科の基礎を固める時期だとよく言われています。すでに基礎固めが終わっている人は応用問題にどんどん取り組みましょう。しかし、まだ不安だという人はこの機会に取り組んでいきましょう。9、10、11月には応用力を身に付け、12月には共通テスト対策をしていかなければなりません。こう考えると、この夏休みが基礎を確立させる最後のチャンスになってしまいます。

では、各教科の基礎とは何を指すのでしょうか。模試などの外部試験を例に挙げると、点数がおよそ6割以上取れるかどうかです。共通テストは全国平均点が50~60%になることを目指して作成されていますので、基礎的な知識を定着させれば5~6割は点数が取れるのです。偏差値や大学の合格判定も重要ですが、まずは、現在自分が模試などで何点取れており、あと何点必要なのかを分析し、基礎的な知識が足りていない教科、分野はどこなのかを「自分で」発見し、理解したうえで補強できるように勉強しましょう。決して、合格判定だけ、偏差値だけを見て一喜一憂することのないようにしましょう。



## 実力試し！第2回全統共通テスト模試

7月は1学期期末考査、ベネッセ総合学力記述模試、と試験が続きましたが、夏休み中の8月5~6日には第2回全統共通テスト模試があります。こちらはマーク形式の試験になります。夏休みの中間目標として頑張りましょう。そして、模試の後はできなかった分野や教科を分析し、夏休み後半の勉強に役立ててください、また、8月の模試からは希望者制になります。模試を受けなくなる人はその分オープンキャンパスに参加したり、自身の専門分野に関する知識を深めたりして学習を続けましょう。7月24~29日(土・日除く)には学校での学習会を行います。夏休みに向けてよい勉強習慣をつけるための足掛かりになります。先生方も質問対応のために集まり、充実した環境で授業のように時間を区切ってみんなで学習します。これをきっかけに長時間勉強する集中力を養いましょう。



## 体調管理も実力の内？

部活動や受験で昔からよく言われてきた言葉です。ただ、近年の気候を見るともはやこの言葉が示してい

することは真理であるように思われます。7月後半になると、さらに気温も上がって、体調を崩しがちになります。これから3年生には受験勉強や部活動での最後の大会、体育祭など自分たちのパフォーマンスを最大限に発揮しなければならない場面が多くあります。誰しもその場面で悔いが残る結果にはしたくないはずです。忙しい中でもしっかりと休憩する時間を作りましょう。絶対に一夜漬けの状態やオーバートレーニングの状態などにならないでください。大事な場面で集中できずに悔いが残ることになります。やはり、何事においても一番うまい人は、一番長く練習や勉強が続けられる人だと思うので、それらを長くできるように上手く休憩もしていきましょう。



## 7.8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16 球技大会 結団式	17 三者懇談①	18 終業式・表彰 披露・避難訓練・ 学校評価 三者懇談②	19
20	21 海の日	22 三者懇談③ 夏季実技強化週 間(美術)~8/1	23 体験入学 全国高校総体 ~8/20	24 学習会①	25 学習会②	26 全国高校総文 ~7/31
27	28 学習会③	29 学習会④	30	31	8/1	2
3	4	5 全統共通テスト 模試①	6 全統共通テスト 模試②	7	8	9
10	11 山の日	12 学校閉庁日	13 学校閉庁日	14 学校閉庁日	15 学校閉庁日	16
17	18	19	20 夏期補習① 市高祭クラス活 動 (~27日)	21 夏期補習② 市高祭団練習 (~27日)	22 夏期補習③ 服装・頭髪検査	23
24	25 夏期補習④	26 夏期補習⑤	27 夏期補習⑥	28 文化祭準備	29 文化祭	30 体育祭
31 体育祭予備日	9/1 代休	2 始業式 表彰伝達式	3	4	5	6

※8/20(水)からの夏期補習は全員参加です。午後は団活動になります。