



今年の夏は自分の目標達成のために努力を！

「夏休みの学習計画」



1日8時間 合計300時間の学習を ～夏を制して、受験を制する～

明日から夏休みです。去年までは「何して遊ぼうかな？」と、考えていたかもしれませんが、今年はそのようなわけにはいきません。受験生にとっては、この3年の夏休みは「**受験の天王山**」とか、「**夏休みを制する者は受験を制する**」と言われるほど、重要な意味を持っています。今年が試練の夏休みになることを覚悟しましょう。そこで、この夏休みを、悔いの残らない充実したものにするために、これまでの経験を生かし、綿密な計画を立てましょう。

1日の半分は自由時間 ～最初の数日が大きなカギ～

1日8時間の学習時間はとんでもない数字に見えますが、決してそんなことはありません。1日24時間のうち、8時間を睡眠時間とすると、残りは16時間。そのうちの8時間勉強すればいいのですから、8時間も自由な時間があるわけです。1日1日の努力の積み重ねが、大きな成果となって現れます。特に、最初の数日が勝負です。心を鬼にして、1日8時間以上の学習をしてください。

計画をしっかりと立てよう ～2週間に1回は予備日を～

そこで大切なのが**目標と計画**です。これらがなければ、がんばる張り合いがないので、途中で挫折してしまうのが目に見えています。ムリ・ムダ・ムラのない計画をしっかりと立て、それを必ず実行してください。また、家の用事などで計画が狂ってしまった場合にそなえて、必ず予備日を設けておいてください。もし、計画が狂ってしまったら、あわてず、あせらず、そこで取り戻してください。宿題は早めに取り組んで済ませてしまうと心の余裕もできます。講座シートは28枚です。コースチェック8枚と色ナビやその他の教科の課題などいつまでにやるか決めましょう。

夏休みに何を勉強するの？

やる気はあるけど、何をやっていいのかわからない人はいませんか。そんな人のために、ポイントを4つあげておきます。これができれば大丈夫です。

<ポイント1> 講座学習を徹底しよう。

何と言っても基本になるのは、**講座学習**です。宿題として配られた28枚分のシートを、きちんとしましょう。合わせて、今までしっかりとできなかった分を取り返してください。つまり、今までにやったシートを見直し、できなかった問題はくり返しやってみましょう。

<ポイント2> 不得意教科を克服しよう。

苦手な教科を克服する機会は、今しかありません。特に、計画を立てる段階から十分な時間を確保してください。

<ポイント3> 広く深い学習をしよう。

授業があるときには、なかなか1つのことについて長い時間をかけた勉強はできません。じっくりと時間をかけて、深い学習を心がけましょう。また、**1, 2年の復習をじっくりする機会**は、もう夏休みしかありません。1, 2年の範囲はやり直す必要がなくなるように、やり残しを出さない、広い学習も心がけてください。

<ポイント4> ホップ・ステップ・ジャンプ。

登校日を計画の節目に取り入れ、計画を立てる方法です。

ホップ : 8月 3日(土)までの約2週間、**1日8時間**の学習時間を必ず継続させよう。

ステップ : 8月15日(木)の旧盆までに、**夏休みの課題**を必ず済ませてしまい基礎を固めよう。

ジャンプ : 8月29日(木)の実力テストに備えて、**過去のテスト問題**や**入試問題集**で実力UP。



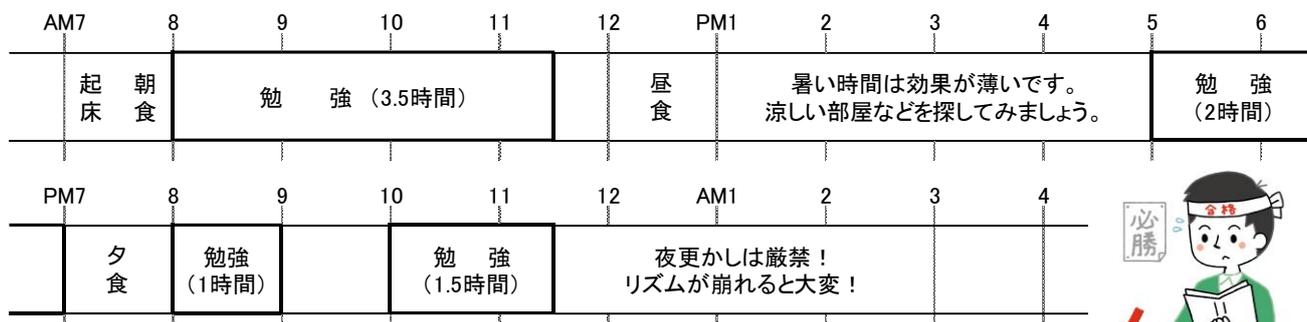
この夏休みは8・8・8(スリーエイト)作戦

～夏休みの時間の使い方を考え中の人への提案～

1日24時間を3つに分けると8時間。名付けて『スリーエイト作戦』です。

睡眠 8時間	睡眠時間は、多くても少なくとも生活のリズムを崩す。1日8時間の睡眠をとろう。それと起きる時間は学校がある時と同じ。10時まで寝ているなんてのはダメ!
生活 8時間	部活、食事、入浴、掃除、遊び、趣味、テレビ、手伝いなど。1日中、勉強なんてのもダメ。勉強だけではストレスのかたまりになってしまう。
学習 8時間	2日に1回は必ず5教科の勉強をしよう。苦手を克服、得意を伸ばすチャンス。夏休みの宿題は早めに片づけてしまおう。夏休み後半の第2回実力テストや10月以降の統一テストでは、 総点で50点アップ をめざそう。

いざ夏休みが始まると、予定のない人などは起床時間の遅くなることが心配です。有意義な学習を進めるためには早起きは非常に大切です。ぜひ、8時までには朝食をすませるような生活を送りましょう。例えば…下のような時間だと8時間の学習ができます。最低でもこれくらいは学習しよう。



己にまず克とう!

夏休み中、チャイムは鳴らないのです。いかに自分で自分の時間をコントロールできるかが勝負です。誰も家にいない人は特に、学校の「**学ベ Room 南**」や涼しい場所で学習できる環境の場所をうまく利用しましょう。県内の大きな図書館には黙々と勉強している人がたくさんいます。機会があれば、行ってみましょう。高校受験、大学受験、採用試験のために頑張っている人たち、その人たちに刺激されて、自分もやらなくてはと思えたらしめたものです。それ以外でも、塾などをうまく利用するのも一つです。

敵は自分自身(己)です。さぼりたい自分、遊びたい自分、逃げ出したい自分。まずは「**己に打ち克つて**」夏を過ごして成長してください。そのためにも、自分が志望している高校への体験入学に参加した時には、そこでの**高校生活を想像**してきましょう。あるいは、高校の校門まで出かけて活動中の高校生を自分の姿とダブらせてみましょう。そのときのようすを思い出しながら、つらいときや苦しいときを乗り越えていきましょう。友達も今は同じように苦しんでいる、先輩もこれを乗り越えられたんだ、など想像しながら「**自分にもできないはずはない!**」と頑張りましょう。



この夏の頑張りが後半の、特に入試に向けての方向性が変わってきます。自分の未来は自分で切り開いていきましょう。「**意思ある所に道は拓ける**」

ここで、日頃の授業や提出物の大切さについてもう一度考えてみましょう

中間や期末テストは、通知表の評価につながっていくものです。絶対評価であり、すべての評価はテストだけで決まるものではありません、各教科でノート点検やワーク提出をするのは、テストだけで計れない君たちの努力、頑張りを先生方が評価するためなのです。ですから、**提出物を出さない**となると、先生方も**評価を厳しく下げざるを得ない**のです。つまり、**定期テストと普段の取り組む姿勢**(忘れ物・発言などの頑張っている姿 etc.)、提出物が積み重なって通知表の成績となるのです。1学期の成績。これは君たちがよく気にしている、いわゆる**調査書**(5段階)の基礎となるものです。1学期の中間と期末テストは終了しましたから点数はもう変えられません。しかし、授業への取り組み方や提出物の内容はまだ変えられます。いま一度、全教科の提出物を見直してください。そして、提出物が出ていなければ、できるだけ早く出しましょう!!あきらめてしまうのは早すぎます。先生にきちんと謝って、7月中に提出物を受け取ってもらいましょう。自分で、自分の評価を上げることが、まだできます。