

# 進路だより～飛翔～



## ◆夏を制する者は受験を制す

いよいよ夏休みが始まります。多くの人が目標や抱負を持ち、「この夏休み、頑張るぞ!」と意気込んでいる頃だと思いますが、ただ闇雲に頑張るだけでは効率は上がりません。これは受験に限ったことではなく、何を行うにしても同じことが言えます。この夏休みを充実したものにするために、丁寧に計画を立てるなどし、しっかりと備えてほしいと思います。

## ①規則正しい生活を送りましょう!

夏休みは生活リズムを崩しがちです。特に起床時間遅くなることで、朝食を抜いてしまうことが例としてあげられますが、朝食を食べる習慣がなくなると集中力が持続せず、結果的に学力の低下に繋がってしまいます。長期休暇であってもいつも通りの時間に起床し、朝食を摂ることを心掛けてください。

## ②1日の行動計画表を立てましょう!

一度は「勉強しないといけないのはわかっているのに、あまり勉強ができなかった・・・」と思ったことがあるのではないのでしょうか。夏休みは自由な時間が多いため、計画性がないと、このように思ってしまう日が増えてしまいます。学習時間を十分に確保できていない状態が続くと、学習していないことに対する不安から精神的に落ち込んでしまうこともあります。効果的に知識を獲得するためには落ち着いた精神状態を保つことが必要ですので、1日の行動計画を立て、学習する時間、自由に過ごす時間等、メリハリをつけて生活してほしいと思います。

そこで、一つおすすめしたいのは、1日(24時間)を3分割して計画を立てることです。1日を3分割すると8時間毎になりますが、8時間の睡眠(睡眠前の準備も含む)、8時間の学習をしても8時間の自由な時間をつくることができます。そこから食事や入浴の時間を除いても6時間程度は自由な時間が確保できます。その時間は趣味の時間に充てても友達と遊んでも良いと考え、勉強ばかりで自分を追い込んでしまうことは少なくなると思います。これはあくまでも一例ですので、大切なのは自分自身で決めたことを実行することです。良い夏休みを過ごせたと2学期に胸を張って言えるように、1日毎に計画を立てながら過ごしてほしいと思います。

## ③夏休みの高校見学について

夏休み中の総合学習の課題として、3校から5校程度(公立、私立を含めて)の高校見学を行います。対応してくださる高校の先生は、もしかしたら受験時に面接官をする先生かも知れません。高校を選ぶ立場であると同時に、高校側からも見られていることを常に意識してほしいと思います。丁寧に挨拶をすることなどはもちろん、服装の乱れや、隙間時間の過ごし方などにも十分注意を払ってください。また、見学や体験に不要な物を持っていないように気を付けてください。

そして、見学等に参加する学校の選択についてもよく考える必要があります。選択のポイントの一つに学力がありますが、自分の学力で、ある程度余裕をもって合格が見込める高校の見学をお勧めしています。特に私立高校に推薦での受験を考えている高校に関しては、必ず見学等に参加するようにしてください。(高校の推薦基準の一つに「見学会等に参加していること」を入れている学校もあります。)

見学を終えたら、学校訪問記録(進路ノートP26～P30)を記入し、9月2日に担任の先生に提出するようにしてください。長い夏休みとなりますが、3年生の皆さんが進路実現のために充実した時間を過ごすことを願っています。