

夏休みはこうして乗り切ろう



① 夏休み学習のターゲットを決める。

メダマ（重点）目標を決めて、無理のない学習計画を立てる。夏休みが終わったとき、1科目でも「実力がついた充実感」がともなえば夏は成功である。

② 夏休み6期に分けて、実行しやすい計画を立てる。

一例として、7日ごとの6期に分けて、各期ごとに重点目標を組み込んだプランを立てる。この6期に分けるプラン実行上の決め手は

- 1) 計画表を目につくところに貼ること。
- 2) 各期の終わりに、分からない所をメモしておくこと。
- 3) やり残したことが多くなってきたら、計画を見直すこと。
- 4) 各期の最終日は調整日、全統マーク模試と記述模試を目標に、各期の学習計画を立てること。



③ 最初の10日間は勝負である。

何事も始めが肝心。長い夏休みをうまく乗り切るには、最初の10日間は勝負。やる気になって、気分が乗っているスタート期を順調に滑り出すことが成功への秘訣である。3年生にとってこの夏は天王山。7月中は補習や学校での自習も含め、実質勉強時間を最低10時間は確保して欲しい。5、6時間の平凡な学習時間で終わってしまったら、何にもならない。合格者の夏休み学習時間の平均値は1日10時間。ゴールデンウィークの「10時間チャレンジ」を継続した者が難関大学合格の扉を開くことができる。

④ 補習授業を積極的に受ける。

補習は学習の栄養剤。これまでの復習を兼ねた学習ができる絶好の機会であり、自分一人の学習ではめぐり合わないような内容に出会える機会でもある。補習を受けることにより、学習内容のバランスが良くなるのである。また、登校することにより規則正しい生活ができるため、朝型の学習リズムを維持し、長時間学習に集中する基盤となる。

⑤ 弱点科目の克服と得意科目の伸長をはかる。

日頃はなかなか手がつかない弱点科目の補強。ゆっくりと時間のとれる夏休みは、不得意科目を復習する大きなチャンスである。わからなくなったところまで返り、そこから勉強し直すことが大切である。また、得意科目があるのとないのとでは、精神の安定という面で大きな差がある。1科目でもいいから「これだけは自信がある」という得意科目を作ろう。この夏、得意科目が1科目でもできたら、夏は大成功と言えよう。奇跡を起こす夏にしたい。

⑥ 規則正しい生活を送る。

夏は暑さに勝つことから始まる。不規則な生活に陥りやすいが、規則正しい生活で身体にリズムをつけよう。特に気をつけたいのは、「夏休み急転換シンドローム」である。絶対に頑張らなければという意識が強いため、冷房の効きすぎも忘れて部屋に閉じこもってしまい、1日で体調を崩してしまうなんてことにならないように。

⑦ 学習環境を整える。

自分の身の回りを見渡してみよう。勉強できる環境になっているだろうか。部屋のあちらこちらにマンガや雑誌が転がっていたり、ゲームが出ていたりしないだろうか。ケイタイやスマホの使用についても自己管理ができるようにしよう。環境は人をつくる。やる気の出る美しい環境で、勉強を始めよう。また、夏祭りや阿波踊りなど誘惑も多い。自分を見失わないようにしよう。

