

「夏季休業」を有意義に過ごすために ・・・この夏が学習の転機であることを意識しよう

「夏季休業」を有意義に過ごそう

高校生になって2回目の夏休みがやってきます。2年生になって3ヶ月余りの生活はいかがでしたか。授業にも部活動にも慣れて、昨年のような新鮮さもなく、中だるみの気分を抱えている人も多いのではないのでしょうか。来年の夏休みは文字どおり「夏を制する者は受験を制す」で精一杯勉強に取り組んでいるでしょう。でもそれは決して来年の夏休みから受験勉強がスタートするという意味ではありません。2年生の夏を制してこそ来年の夏も制することができるのです。その理由を以下に述べたいと思います。

夏季休業中の学習計画

夏季休業中を充実して過ごすためには、効率的な学習計画を立てる必要があります。ここでは1日単位での予定の組み方、そして長期間の学習計画の作り方を書いてみます。

その1 1日単位で充実させる

- ① 規則正しく早寝早起き！
毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びると、人間の体内時計がリセットされて、不思議と目が覚めます。
- ② 自分の集中力の持続する時間単位を1セット！
頑張ろうという気持ちで机に向かうことは素晴らしいことですが、人間の集中力は60～90分が限界と言われます。また、1日に同じ科目ばかりやることも集中力を損なう原因になります。最低2科目、平均3科目くらいを目標にしましょう。
- ③ 暗記系はスキマ時間にやれ！
人間の記憶には短期記憶と長期記憶があり、短期記憶に一旦蓄積されたものを、間を空けて反復することで長期記憶に移される仕組みになっています。ですから、暗記系は同じ60分やるにしても、60分×1セットではなく例えば10分×6セットといった感じに分割するのが効果的です。10分ならちょっとしたスキマ時間に気軽にできます。

その2 この夏が学習の転機であることを意識する

2年生の夏期休業中は、**学習の「転機」**といわれています。なぜかという、秋の実力テストから理科、地歴・公民が、さらに年が明けると情報が入ってきて、実力テストといながら「模試」の様相が強くなっていく、すなわち、受験を意識して勉強をすすめていくことになるからです。

ということは、受験科目は何か、今課題となっている科目は何か、夏休みにやらねばならないことは何かを、自分で見いだして勉強をしなければなりません。すなわち「計画

を立てて学習する」ことを体感することこそがこの夏のねらいなのです。

- ① 受験勉強を始動させる
下に「小テスト対策や予習と受験勉強の違い」を載せましたので、まず読んで下さい。この違いを認識し、できるところから動くことで「受験勉強」が始まるのです。実際多くの先輩達が、「3年生の4月からでは遅かった。2年生の後半から受験勉強を始めれば良かった」といっています。3年生から本格始動しようと思えば、それよりある程度前の時点で、どうやればいいかがわかっていないといけませんし、体が長時間机に向かうことに慣れていないとどうしようもありません。リズムが身につくのに時間もかかります。だから勝負の夏、転機の夏なのです。

＜小テスト対策や予習と受験勉強の違い＞

	目 的・継続性	内 容	難易度	要求される力	教師の関わり方
対 小 策 テ 予 ス 習 ト	やれば明日の授業でうまくいく すなわち一過性のもの	全員に同じ課題が与えられる	簡単でやっただけのことが報われる	暗記力中心	みんなを引っ張る
受 験 勉 強	目先のことでなく、一年半後の受験の際にうまくいく、すなわち長期的に継続するもの	各人によってやらなければならないことが異なるし、何をやれども指示されない	一般に難しく、やったからといってすぐに結果が数字になって表れるものではない	入試問題を分析し、何をいつやるかなどを判断する力が必要、また応用力・実戦力も不可欠	積極的に質問や相談に来た生徒を引っ張る

- ② 計画を立てて、計画通り進むかを体感する
初めて受験勉強をすれば、自分を律していくこと、計画どおり進めることがいかにしんどいことかがわかりますし、どう軌道修正すればいいかも、徐々にわかってきます。それが大切なことなのです。土台作りと覚悟して取り組んでください。その中で、自分なりの学習法はつかめます。
- ③ 夏休み課題を最優先で学習する
夏休みの課題には、7月までの学習のポイントが多く含まれています。夏休み明けの再スタートの条件としても欠かせません。最優先で取り組みましょう。

その3 気持ちを常に持ち続けるために

- ① モチベーションを維持する
夏休み課題や苦手問題に取り組む時間を損なわないように、得意科目を伸ばす時間を計画の中にうまくいれて工夫すれば、取り組みやすくなります。
また、一緒に切磋琢磨する友達と頑張るということがやる気アップに繋がります。目標を共にする仲間との競い合いはお互いのモチベーションをアップさせます。
- ② これから進みたい方向について考える
この機会に「将来どんな職業に就きたいのか」「大学で何を学びたいのか」など自分の将来の夢についてじっくり考えてみましょう。
夏休みには、家族行事があったりして、日頃はしゃべらない親戚のおじさんや、いとお兄さんお姉さんなど、仕事を持っておられる方や上級学校にいておられる方などから話を聞くことができたりします。これは進路を決定していく上でも重要な内容です。意欲的にいろいろ質問してみましょう。また、この夏オープンキャンパスや1日体験入学などにぜひ参加してみてください。実際に行くことでいろいろなことがわかりますし、キャンパスを見て本気で行きたくなると、勉強のモチベーションもアップします。
そしてもう一つ、家族と進路のことをじっくり話し合う場をもってほしいと思います。進路をかなえるのはみなさん自身ですが、家族の理解なしにはすすめていくことができません。経済的な面や、下宿可かどうかなど一致した土俵を確認したいものです。