

「夏季休業」を有意義に過ごすために

・・・計画を立てて実行することの大切さを知ろう

「夏季休業」を有意義に過ごそう

高校初めての夏休みを目前にして、1年生の皆さんの感想はいかがでしょうか？ とにかくクラスに慣れる、授業に慣れる、クラブに慣れることで精一杯の、めまぐるしい3ヶ月だったと思います。この辺りで少し立ち止まって、入学後の3カ月余りを振り返ることも大切です。夏休みというのは、これまでやり残したことをやり切ったり、さらにもう一段階自分を成長させるための挑戦を始めたりするのに絶好の機会です。たしかに、夏休みも講習があったり、部活動があったりで、忙しいかもしれませんが、授業がある日とは違った時間の使い方ができるはずです。ぜひ、この長い夏休みを有意義に過ごしてください。

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を作るためのポイントを書いています。

その1 一日単位で充実させる

- ① 規則正しく早寝早起き！
「朝寝坊して、寝ばけた頭のまま過ごすことが多い」という人に有効です。夜更かししがちな人もいるかもしれませんが、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！
「集中力が切れてきても気合いで座り続けてしまう」という人に有効です。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。まとめると、60～90分を1セットと数えて3科目で3セット、苦手科目は連続を避けて他科目の後にもう1セットといった感じでしょうか。
- ③ 暗記系はスキマ時間にやれ！
「単語などの暗記系のものをやると時間をかけた割に覚えられない」という人に有効です。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。試してみてください。

その2 優先順位を考えてスケジュールを立てる

日頃は、とにかく宿題や明日の予習に追われている人も、夏休みは、どれだけ計画を立てた学習ができるかを試してみる絶好のチャンスです。ゴロゴロとしてクーラーに当たりながらスイカを食べて、TVを見ていても誰にも怒られないという環境下で、いかに自分を律していくかが大切です。計画どおり進めることがいかにしんどいことを身をもって体験してほしいですし、この体験は9月以降に生きてくると思います。

また、確かに課題が多く出されており、なかなか自主的な学習ができないと不満な人もいるかと思いますが、学習は「全員に同じことが課せられる学習」から「自分でやらなければならないことを見つけてやる学習」へと2年生後半あたりから移行していきます。それまでに土台を作らなければならないので、土台作りと覚悟して取り組んでください。課題をこなすなかで、学習法はつかめます。

- ① 夏休みを期間に分けて学習計画を立てる
7月中に問題集をやろう、8月前半は読みたかった本を読もう、8月中旬は学力テストのやり直しと課題テスト対策を・・・などと、それぞれの時期に何を取り組むかを考えると、学習計画を立てやすくなります。
- ② 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。
- ③ 考查問題や学力テスト問題を利用して苦手問題の復習を進める
授業のあるときには取り組めなかった苦手分野にもじっくり取り組むチャンスです。7月までの定期考查や小テスト、さらには7月の学力テストを振り返り、絞り込んで苦手分野を克服しましょう。

その3 計画倒れにならないために

- ① まずは勉強慣れを作って徐々にステップアップ
「長時間机の前に座ってられるか」「机の前に座っている間はきちんと集中できているか」、あまり学習習慣がなかった人の場合はこのあたりが大切です。最初は無理をせず、達成できるだろうという最低限の目標からスタートし、徐々にハードルを上げていくのが有効です。
- ② 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。
- ③ 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、いとこの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らっしゃる方などから話を聞くことができたりします。進路を決定していく上でも重要な内容かと思います。意欲的にいろいろ質問してみよう。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。直接現地に行くので、パ

ンフレットだけではわかりづらい点について直接質問することができたり、実際に行くことで学校の雰囲気やまわりの環境や通学時間・方法などもわかったりします。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。事前に「オープンキャンパスワークシート」を配ってもらっていますので、役立ててください。

ポートフォリオで振り返ろう

一区切りつきましたので、定期考査の反省だけでなく、クラブでこの期間何が頑張れたか、何か資格をとったり外部団体の行事に参加したり、自分なりに何か探究的なことができたかどうか等を、以前配布した方法でポートフォリオに書き込んでおこう。

※下に夏期講習の時間割を載せておきます。

※コロナ感染症対策として自習室の座席を特定できる形にします。図面で机に番号を打ちましたので、自習する人は、部屋の出入口に置いてある自習室名簿に、名前と入退室時刻と「利用した机番号」を記入してください。なお、夏期休業中の開室は、7/21～8/5、8/17～24の土日を除く日の8:30～17:00で、場所は生物講義室です。

高校1年夏期補習 時間割

令和4年6月9日 進路指導部

教室掲示

1年		7月21日(木)～7月26日(火) 【4日間】					
講座	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組希望者
	101	102	103	104	105	106	107
1限 8:40～9:30	数学 (船越)	国語 (吉岡)	英語 (上田)	英語 (渋谷)	数学 (藤岡)	国語 (森川)	(個別添削)
2限 9:40～10:30	英語(習熟度) (上田/渋谷)		数学 (林慶)	国語 (森川)	国語 (林千)	数学 (山本育)	(個別添削)
3限 10:40～11:30	国語 (吉岡)	数学 (山本育)	国語 (林千)	数学 (船越)	英語 (河村)	英語 (清水)	(個別添削)
4限 11:40～12:30	基礎補充	基礎補充	基礎補充	基礎補充	基礎補充	基礎補充	基礎補充

※英語は全講座、大学入試問題演習を通じた総合的英語読解力の向上を図ります。
国語は一貫は古典の問題演習、文理は古典文法の演習を行います。
※数学は全クラス授業の延長です。

※芸術については、前期進学講習のつづきとして、継続実施されます(今回の登録はありません)。進路変更等で新たに講座を選択したい者は担当の先生に個別に相談にってください。
継続者についても日時は担当の先生から連絡されます。

最終日に使用教室の清掃をしてください。