

千里の道も一歩から

令和8年度

とよの東学園

進路通信 No.10

7月17日

発行者：山部



つながる夏休みを！

1学期も終わり、明日から夏休みになります。1学期には、修学旅行や東学園フェスタ、実力テストなど、充実した日々を過ごしたと思います。そのため、夏休みに入って、少しゆっくりしようと思っている人もいますが、

「夏を制するものは、受験を制す！」

とわれています。

「夏を制する」ためには、自由な時間をどう過ごすかが重要です。そのためにも、日々の生活リズムを崩さず、決まった時間に勉強をする習慣をつけることが大切です。過去の中学3年生(9年生)に「夏休みをどう過ごしていたか？」と聞いたことがありました。そのとき、「私は夜型だから夜中まで勉強していて、朝は遅く起きていた」と答える人がたくさんいました。そのような人ほど、2学期が始まっても、生活リズムが崩れたままになり、授業に集中できず、苦勞していました。(ちなみに試験はだいたい午前中にあります。)

これでは2学期の良いスタートになりません。夏休み中だけのことを考えるのではなく、2学期やみなさんの進路につながることを意識して、今年の夏を制してください。

そこでアドバイスとして、「夏休みの勉強法」を載せておきます。



【夏休みの勉強法① ～習慣をつける!】

「勉強する習慣をつける。」＝「机に向かう。」ということです。クラブ活動がある日、家族・友だちと出かける日、特に何も予定がない日など、色々な場合に分けて勉強スケジュールを立てて「机に向って勉強する習慣」をつけましょう。きちんとしたスケジュールを立てて、自分に厳しくすることが大切です。

【夏休み勉強法② ～自分なりの集中する方法を!】

図書館の本を読んでいると、このような内容が載っていました。

『私は集中力がなくて困っています。すぐに気が散ってしまいます。どうしたらいいでしょうか。』

方法1：人間は比較的集中できる人と、そうでない人に分かれます。ちなみに、私は、気が散るタイプでした。そのとき、身の回りに気の散るようなものを置かないようにしました。

自分が引っ張られそうなものを身の回りに置かないことが第一条件です。

他にも、勉強できる環境の場所に行くのも一つの手です。

方法2：自分が集中できる時間を知っておく。例えば、15分しか集中できないのであれば、15分単位で勉強を組み立てます。その際に、タイマーを使い、アラームが鳴るようにしておきます。もし、15分以上勉強できたら、時間を延ばして大丈夫です。そして、飽きたら休憩、という流れにします。

(新興出版社啓林館 発行 『中学生の勉強法』より 一部抜粋)

ちなみに私は、仕事をするときは仕事のできる場所でしかしません。方法1に近いです。皆さんも自分なりの集中できる方法を見つけることが大切です。

【夏休み勉強法③ ～まず、何から始める？】

「苦手科目を克服することが第一歩!」とよく言われます。つまり、自分の苦手・弱点を見つけることが第一歩となります。そのための一番簡単な方法は、夏休みの課題を教科書・参考書等を使って分かるまで何度も読んで解いてみることです。分からなかったところは、「分かるように感じて、実は自分の頭の中にしっかり定着していない」ことが多いです。同じような問題に期間をあけて何度か挑戦し、きちんと解けて初めて「分かった!」と言えます。「できなかった問題ノート」を作る・解けなかった問題には、マーカーで印をするなどもよい方法です。それでも「分からない…」場合は、先生に聞きましょう。

【夏休み勉強法④ ～ケアレスミスをなくす!】

テスト時間の最後のほうにテストの答えを書き終って見直しをする人は多いでしょう。しかし、実は、多くの人が「最初に問題を解いた時の答えが合っている!」と思い込みながら、ただ答案を見ているだけの状態になっています。意識として、見直しの時は「自分は間違えた答えを書いてしまっている」と思いながら見直しをすると、より効果的です。ところで、ケアレスミスを完璧にゼロにするのは難しいですが、何度も何度も練習問題に取り組むことで、かなり減らすことができます。テストの時に「あれ?これは…解いたことがある問題…あの時と少し単語が違うだけやな!」と分かったら、落ち着いて答えを書くことができ、ケアレスミスはずいぶん減ります。時間を決めて緊張の中で問題に取り組むようにすれば、より効果があがると思います。

すぐれた人は「才能」なんて信じない。
ねばり強く「努力」することが、
なによりもたいせつだと知っているから。



「才能」よりも
「努力」を
たいせつにする。

生きがたルール 3

