

3年生のみなさんへ（1, 2年生も読んでください。）

みなさん、こんにちは。進路指導部です。いよいよ夏休みが始まります。

「夏を制するものは受験を制す」

なぜ、これほど受験生にとって夏休みが重要なのか。理由は簡単！勉強できる時間がたくさんあるからです。次のことを実践しましょう。

① 一日12時間は勉強できる（する）。

朝7時に起床して午後11時に就寝すれば、16時間の活動時間ができます。それを3分割すれば、1分割あたり4時間の勉強時間と、約1時間の食事・休憩時間がとれます。これを1日、3回繰り返せば良いのです。厳しいスケジュールになりますが、計画を立てて乗り越えましょう。（気づきましたか。昨年は8時間と書きましたが、4時間増やしました。君たちならできるでしょう。）

② 志望校の過去問を解いてみよう

あまりにもできなくて、悲壮感が漂うと思いますが、君だけではありません。ほとんどの人はそう感じるはずです。でも現在の位置がわかり、危機感をもてるだけでも、大きな収穫です。目標は高いほどやりがいがあります。

③ この機会に苦手科目に力を入れよう

得意科目を伸ばすことも大切だが、苦手科目を伸ばした方が、大幅に成績は伸びます。このとき注意してほしいのは受験科目を楽だからといって、安易に減らさないことです。私立大学で受験科目を2科目にする人が多いです。私立大学なら3科目は勉強しよう。苦手という理由で減らさない。基本的に3科目入試の方が2科目入試より合格率は高いです。

④ 入試方法を調べ、早めに対策を考えよう

総合型、学校推薦型、一般選抜型など多様な入試方法があります。特徴を調べよう。特に総合型選抜入試を受験するなら、今すぐ担任の先生に相談してください。出願は夏休み明けの9月ですが、この夏休み、志望理由書・自己PR文・高校の実績(部活・探究・ボランティア活動...)等の提出書類を準備する必要があります。それらの指導をしてもらうために、早めに動きましょう。

※ただし、総合型入試に力を入れすぎたために一般選抜の学力テストに向けた勉強が、おろそかにならないようにしましょう。11月の合否結果の後から急いで勉強しても一般選抜の1月、2月に間に合いません。

⑤ 志望校を知ろう

入試の多様化で受験も情報戦になっています。調べることも大切ですが、オープンキャンパスなど実際に足を運びましょう。地方大学や東京の私立大学を受験するなら夏休みのうちに学校を見に行きましょう。

さて、夏休みにやるべきことを伝えましたが、なぜ夏休みは重要なのか。改めて考えると次のこともいえると思います。

「夏休みは受験生にとって非常に危険な時期である」



夏休みは、学校に行かなくてよいので、自由な時間が多く、その時間をどう使うかはあなた次第になります。せっかくの夏休みなのに、ほとんど有効に過ごすことなく、不安と焦りだけを抱えて、9月を迎えてしまう生徒をたくさん見てきました。絶対にそうならないようにしてください。そのためにはどうすればよいか。

① 受験と向き合おう

集会で「しんどいから逃げる、ではない。逃げるからしんどいのです。」と言いました。まだ、受験モードに入っていない人、勇気ある一歩を踏み出そう。

② 規則正しい生活を送る

普段と同じ時間に起きて、同じ時間に寝よう。朝寝坊しない。夜更かししない。自分をコントロールできない人は、学校や塾の自習室を利用する習慣を身につけてはどうでしょうか。

③ 誘惑に負けない

勉強の邪魔をする一番の誘惑は、スマホです。スマホはリビングに置いて、勉強部屋に持ち込まない。

④ 学習計画をたてる

まずは1週間先までの予定を立てよう。何時から何時までに、どの科目のどの内容をするのか？その日、やることが見えていれば、勉強しやすいはずです。

最後に。高校最後の夏休みです。たまには息抜きすることは必要です。計画を立てて、その日はしっかり遊びましょう。

1, 2年生のみなさんへ

この1学期、次の進路ガイダンスを行いました。

6/18 (水) 文理選択説明会 (1年) 6/20 (金) 看護医療系説明会 (全学年)

7/15 (火) 大学バス見学 (1年) 7/15 (火) 分野別模擬授業体験会 (2年)

7/16 (水) 地方国公立大学説明会 (1年)

どれも、これからの進路(夢)を実現するために必要な体験だったと思います。特に「大学バス見学」の感想は、「とにかく、大きかった!」というシンプルなものが多かったですが、それだけ感じるものも文字通り大きかったということでしょう。(^_^)

さて、話は戻り、この進路通信のほとんどは、3年生に向けたものでしたが・・・。

もう、おわかりだと思いますが1、2年後にはあなたたちも3年生であり、受験勉強に臨まないといけません。その準備のために次のことをしましょう。

① この夏休み、もう一度今までの学習の復習をしましょう。

② オープンキャンパスなどに参加し、目標の学校、学部、学科を見つけて、絶対に行くという強い意志を持ちましょう。その気持ちが、3年生になったとき、君の背中を押してくれます。

③ 3年生の夏休みに一日12時間集中して学習できる集中力・忍耐力を養いましょう!

それでは、みなさん、良い夏休みを!