

第3学年 第16号	進路だより かけはし	柏・高柳中 R4. 7. 20
--------------	----------------------	--------------------

夏休みの過ごし方について～夏を制するものは受験を制す～

1学期ももうすぐ終わり、中学生の多くが部活を引退して受験勉強が中心の生活になります。新しい生活リズムに切り替えることに苦労する人も毎年多く見られます。「夏を制するものは受験を制す」よく耳にする言葉ですが、この夏の学習をどうするかで本当に差が開きます。この夏に頑張ることができれば、それが自信となり、2学期以降も頑張れます。さらに言えば、高校入試だけでなく、その後の大学入試や就職試験においても自分の頑張る力が生きていきます。今後のためにも、ぜひ、がむしゃらに頑張る力をつけてください。

①環境を整える

学習環境を整えることはとても大切です。勉強に関係ないものは目に入らないように遠ざけて、ゲーム機やスマホなどは机の周りには置かないようにしましょう。家では気が散ってしまうというのであれば、図書館を利用するのも1つの手です。また、机の上を整理整頓し気分転換をはかる人もいます。誘惑に負けないように、環境を整えましょう。

②計画を立てる

人は時間がありすぎるとだらだらと無駄な時間を過ごしてしまいがちです。時間を有効に使うためにも、目標を決め計画を立てましょう。漢字や計算、英単語など何度も繰り返して身につけるものは毎日練習しましょう。漠然とした計画よりも、具体的に「この問題集を〇〇日までに終わらせる」「今日は社会のこの単元を終わらせる」など、その日のノルマがはっきりしている計画を立てることが大切です。計画は夏休みの計画、月の計画、週の計画、1日の計画と、長い目標から短い目標へと順に考えて計画するとうまく立てられます。一人で勉強していると、つい自分が得意な教科ばかり取り組みがちになってしまいますが、時間がある夏こそ苦手科目を克服しましょう。毎日の予習復習がないので受験勉強に集中できます。この夏がチャンス！！

③リズムが大切

学校に通っているときは、決まった時間に起きて朝食をとって学校に来ていましたが、夏休みは自分で時間を決めて行動しなければなりません。

学習効果をあげるためには、心身ともに健康であることが大切です。夜遅くまで起きていて、朝寝坊のサイクルを習慣付けてしまうと、日中は昼寝やぼんやりということになり、学習時間の確保が難しくなります。また、2学期になったとき不規則なリズムが身につけてしまい、学校生活にも影響してしまいます。体のためにも、頭の働きのためにも、早寝早起き、十分な睡眠と適度な運動が必要です。

最後に、「塾や夏期講習」という人もたくさんいると思います。ただ、それだけで終わってしまっただけではもったいないです。講習では計画されたペースで学習が進みます。その中で、すべて理解できるとは限りません。自分にとってじっくり時間をかけて必要がある単元もあるはず。自分のペースで学習する時間を確保することで講習の内容も深まります。ぜひ、塾以外の学習の時間も確保してください。

何事もやる気なく受け身で取り組んでいるより、「自ら学ぶ」姿勢があるほうが圧倒的に伸びていくものです。

高校見学・体験入学のお知らせ

◆船橋市立船橋高等学校（船橋市市場）

学校説明会 8/24、25（柏市の中学生は午後13:00～） 事前予約なし

◆県立薬園台高等学校（船橋市薬円台）

学校見学会 8/17（動画配信 パスワード ykn817）

体験入学（園芸科） 8/2、26 10/8 12/17 希望者は鈴木先生まで

◆昭和学院高等学校（市川市東菅野）

オープンスクール 7/30 8/21、27

学校説明会 9/24 10/8 11/12、26 HPで予約

◆愛国高等学校（江戸川区西小岩）

学校説明会 7/24 8/28 HPより予約

◆日本体育大学柏高等学校

アカデミックフロンティアコース説明会 8/21 9/17

アドバンスラーニングコース説明会 8/20

オープンスクール 7/30 8/8

学校説明会 10/15、29 11/3、12、19 予約必要です

夏の三者面談（7/21～8/5）

- 1学期の学習の振り返り
 - 夏休み中の学習への取り組み
 - 現時点での志望校の確認
 - 高校説明会などへの参加状況
- *進路ノートを持ってきてください。

9/1 始業式

9/2 確認テスト
弁当持ち
制服