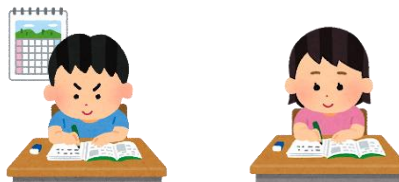




『明日やろう』と、40回言ったら、夏休みは終わる！！

間もなく 1 学期が終了し夏休みに入ります。せっかくの夏休みなので、遊びに出かけたり、学校のある時にできなかった趣味などをしてもいいと思います。ただ、学習面においてもこの夏休みはとても大切です。皆さんは、きっと夏休みの課題や自分で頑張ろうと思っている学習予定があると思いますが、夏休みのような長期休業は意外と思ったことができなかった終わってしまうことが多いのです。というのは、休みが続くので、「今日やらなくても」という気持ちが出てしまうからです。しかし、「今日じゃなくていいや、明日やろう」と言い続けていると知らない間に夏休みが終わってしまっているということになります。そうならないためにも次のことに気を付けてみてください。



《計画を立てるためのポイント》

1. 計画は時間より、学習内容で決める。

- 今日は 4 時間勉強しようと時間で決めると、時計とにらめっこで終わってしまうことが多く、4 時間やってもワーク 1 ページしか進んでいないということがあります。それよりも数学のワーク 5 ページと理科のワーク 6 ページ、漢字練習 10 個、英語の単語 20 個覚える・・・という具体的な内容で決めた方が効果的です。

2. 半日休養日（1 日休養日）を作る

- 学習内容が計画的に進んでいるときは、OFF（休養日）を作りましょう。ただし、計画より遅れている場合は、1 日休養を半日にするなど調整が必要です。

3. 前倒しで行うことが大切

- 計画が続かなくなる原因の一つに予定通りいなくて、やるべき学習内容がたまってしまうことです。例えば、ワークも予定より 10 ページも遅れてたまってしまおうとやる意欲がなくなったり、答えを見てしまったりすることになります。少し予定より進むぐらいがちょうどいいのです。そのためにはあまり無理のない計画を立てることも大切です。

4. 目標をどこに設定するか

- 3 年生ならこの夏休みにどのレベルまで成績を上げたいのかを明確にしておくことです。3 年生は、普通に頑張っても、これからはなかなか成績は上がりません。それは、どの学校の 3 年生も一斉に受験に向けての勉強を始めるからです。その中で成績を上げるには、3 年生の夏休み平均学習時間 4～5 時間（ワーク 20 ページ）なら 7 時間ぐらい（ワーク 30 ページ）は集中してやる必要があります。また、1, 2 年生は、成績を上げるなら『今です』。3 年生になってからでは、周りも勉強を始めるので頑張ってもなかなか成績は上がりません。そのためにも今、苦手の克服、得意教科のレベルアップを目指しておくといいと思います。

生徒会から



・1，2年生

夏になって気温が上がったり部活の時間が延びたりと、大変ですが目標を決め、計画的に勉強しましょう。夏休みの宿題はなるべく早く終わらせて、自由参加の課題や、英検・漢検などの勉強に取り組んでみましょう。

【重要】

3年生になると受験勉強で忙しくなると思います。熱中症に気をつけつつ適度に遊びましょう！

・3年生

とうとう夏休みに入りますね！この夏が頑張り時です。仲間と共に乗り切りましょう！今回は、勉強をする上で大事なことと、卒業生から聞いた勉強方法について載せたいと思います。

1 大事なこと

勉強をする上で大切なこととはズバリ……

気持ち！睡眠！健康！



この3つです。頑張ろう、という気持ちがなければ勉強ははかどりませんし、睡眠を十分にとり、健康的な生活をしていないと、その気持ちは出てきません。たかがその3つ、されど重要な3つです。この3つを意識しながら勉強出来るといいですね。

2 ポモドーロ勉強法

ポモドーロ勉強法とは、集中力を切らせないまま効率的に勉強ができる方法です。やり方は至ってシンプルで、『15 分勉強したら 10 分休む』という二つのステップを繰り返す、それだけです！

集中力が上がってきたら、レベルアップしてみるのもいいかもしれません。

例) 25 分勉強したら 10 分休む、30 分勉強したら 10 分休む などなど

この勉強法を教えて下さった卒業生は最終的に、55 分勉強したら 5 分休むようにしていたそうです。ぜひ試してみてください！

さあ、いよいよ夏休みです。この 44 日間をどう過ごすかはとても大切です。

成績を上げる一番のポイントは“自学”です。自分でやろうとしなければ、夏季講習や 10 時間机に向かってもあまり効果はありません。どうせ勉強するなら、成績を上げてやろう、得意教科を増やしてやろうと考えてみてはいかがでしょうか。特に 3 年生はこの夏休みに他の生徒が苦手している分野の克服をしてみると成績アップにもつながりますし、2 学期の学習への取組をしやすくなると思います。

是非頑張ってください。