



## 夏休みの過ごし方は何事にも計画的に！

あさってから、楽しみにしていた修学旅行ですが、それが終わればよいよ夏休みが始まります。3年生にとっては楽しみなことが続くのではないのでしょうか。しかし、3年生にとってはやらなければいけないことも多い夏休みとなります。まずは、しっかり自分にあった計画を立て有意義に過ごしましょう。そこでワンポイントアドバイスを…

### ～説明会・見学会に参加しよう～

夏休み中には、『公立高校』『私立高校』の学校説明会などが、例年よりは少ないですが、あります。高校の先生と直接相談ができる貴重なチャンスですから、それぞれの学校のホームページ等で詳細を確認した上で、興味がある学校の説明会には参加してみましょ。行くまでに『高校の先生に聞きたいこと』を考えておくと非常によいと思います…例えば「どういった地域（市・町）からの進学者が多いですか？」「どんなクラブが盛んですか？」「私は〇〇部に入りたいのですが、何時くらいまで練習していますか？」「制服はありますか？」「最寄駅の〇〇駅から歩いて何分くらいかかりますか？」などどんな質問でも構いません。

『こんな質問したら笑われないかなあ…』『変な質問をしたら可否に関係するのでは…』なんて思う必要はありません！疑問に思ったことは素直に尋ねましょ。こういう説明会に参加するときは制服で行くことが無難でしょう。友だちどうしや保護者の方と一緒に、是非行ってみて下さい。

### ～夏休みを有意義に過ごすために～

定期テストや個人懇談を終えて、「これからがんばるぞ」と一大決心をした人の中でも、「どう勉強したらいいのかわからない」という人がいるようで、この時期、勉強方法についてよく聞かれます。そこで、毎年夏休み前に紹介している「夏休みの勉強法」を載せておきます。

#### 【夏休みの勉強法① ～クセをつける！】

『勉強するクセをつける』＝『机に向かう』ということです。まず机のまわりや部屋をきれいに片づけることから始めましょ。リビングに寝転がって「テレビを見ながら」「音楽を聴きながら」の「ながら」勉強は、実は、ちゃんと机に向かった場合の半分以下の理解度しかないそうです。「今日は〇〇ページまでやったから完ペキ！」と自分で勝手に思い込んで満足している人がいますが、実際にはちゃんと頭に入っていないのです。「クラブ活動がある日の勉強スケジュール」「家族・友達と出かける日の勉強スケジュール」「特に何も予定がない日の勉強スケジュール」など、色々な場合に分けて『机に向って勉強するクセ』をつけよう。自分が本当に勉強しているのかどうかは「自分自身」しか分かりません。

だからこそ、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 ～まず、何から始める？】

『苦手科目を克服することが第一歩！』とよく言われるけど『じゃあ、どうすればよいの？』これもよく聞かれる質問です。そこでまず、自分の苦手・弱点を探そう。一番簡単な方法は、1学期の定期テストを見直すことです。「テストで間違ったところ」＝「自分の苦手・弱点」だから、そこを教科書・参考書等を使って分かるまで何度も読んで解いてみる→それでも「分からない…」なら中学校の先生に聞きに行こう。よい意味で先生を利用ましょ。先輩たちに「どこを勉強すればよいか」と聞くと、やはり「テストなどでできていなかった分野から」でした。そこが分かるようになれば、今度は二度と間違わないように教科書・問題集の例題をやってみること。分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」ことが多いものです。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！」と言えるのです。「できなかった問題ノート」を作るのも1つの方法です。

#### 【夏休み勉強法③ ～時間ではなく量！】

「よし！スケジュールはできたぞ。1時～2時までは数学、2時～3時までは英語をして…」という人がいますが、これはあまり良くない！「問題が解けないなあ…、どうしよう」と思いながら過ごす時間はあまりにも無駄です。「全然、問題が解けなかったけど、決めた勉強時間は机に向かったぞ！」＝「何も勉強が進んでいない。」⇒『やった！と錯覚しているだけ』ということなのです。それよりも、今日は「数学問題集をP50～P55まで終わらせる。」「江戸時代の年号は全部覚える！」というように、具体的な『勉強量』を決めて取り組もう。

#### 【夏休み勉強法④ ～ケアレスミスをなくす！】

テストを返却してもらった時に『この問題、ちゃんと分かっていたのに…何でこんな答を書いたんだろう？』と思った経験は誰にもあるはず。それがケアレスミスです。テストの答を書き終って見直しをする。実は、多くの人が「単に答案の見返し」をしているだけなんです。「見返し」とは、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です。ケアレスミスは本当に悔しいですね。ケアレスミスを完璧にゼロにするのは難しいのですが『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。

#### 【夏休み勉強法⑤ ～息抜きも大切！】

『こんなに勉強ばかりのスケジュールだと息がつかまる！』そうかもしれませんね。勉強の合間に音楽を聴いたり、テレビを見たりするのはリラックス効果があるので、それなりの休憩時間は取るべきです。ところが「まず休憩⇒その後で勉強」という予定を立てると、なかなか机には向かえません。結局は「今日は休憩Dayにして、明日また頑張ろう！」と自分に甘くなってしまう人が多いです。それよりも「まず勉強⇒〇時から◇◇◇のドラマを見たいから、それまで頑張ろう！」の方が、やる気が出ます。「楽あれば苦あり」ではなく「苦あれば楽あり」が一番効率の良い勉強方法でしょう。

