

いよいよ高校生になって初めての夏休みがやってきます。時間が自由に使える夏休みですが、この夏休みをどのように過ごすかが、今後の高校生活に大きく影響します。今からしっかりと計画を立て、充実した夏休みを送りましょう。

## 1. 夏休みに十分な学習時間を確保しよう

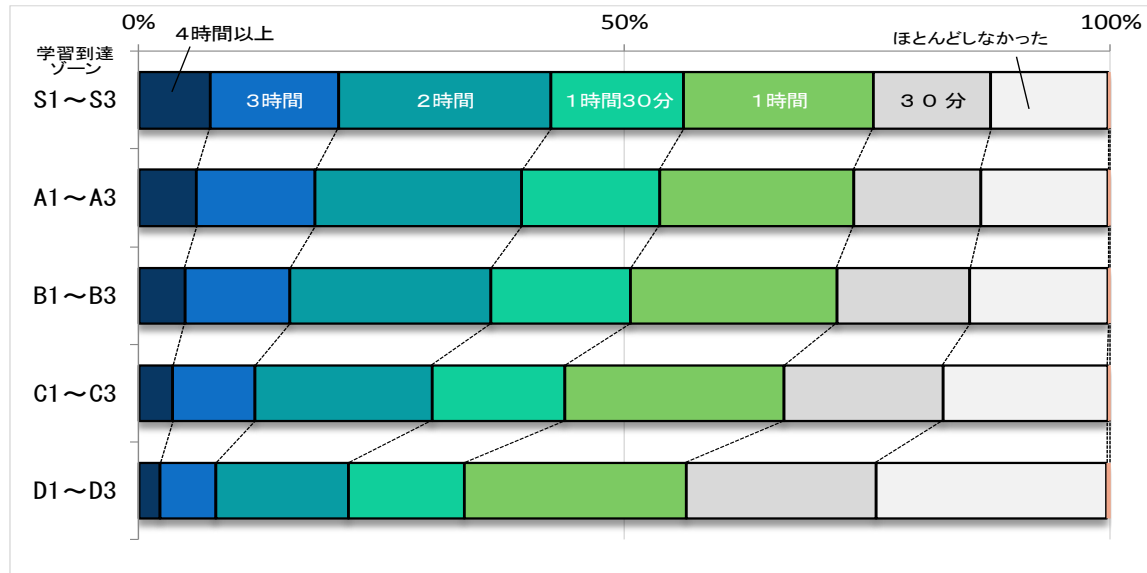
下のデータは、高校入学時と1年生夏休み前後の学習時間を成績層ごとに比較したものです。夏休み前後には学習時間に大きな差がつかっていることがわかります。

GTZ(学力)別の平均回答率(2017年度スタディーサポート1年生第1回・第2回の全国集計結果より)。  
※「GTZ(学力)」は、S1～D3までの15段階の大学群で表示した学力の到達度の指標。

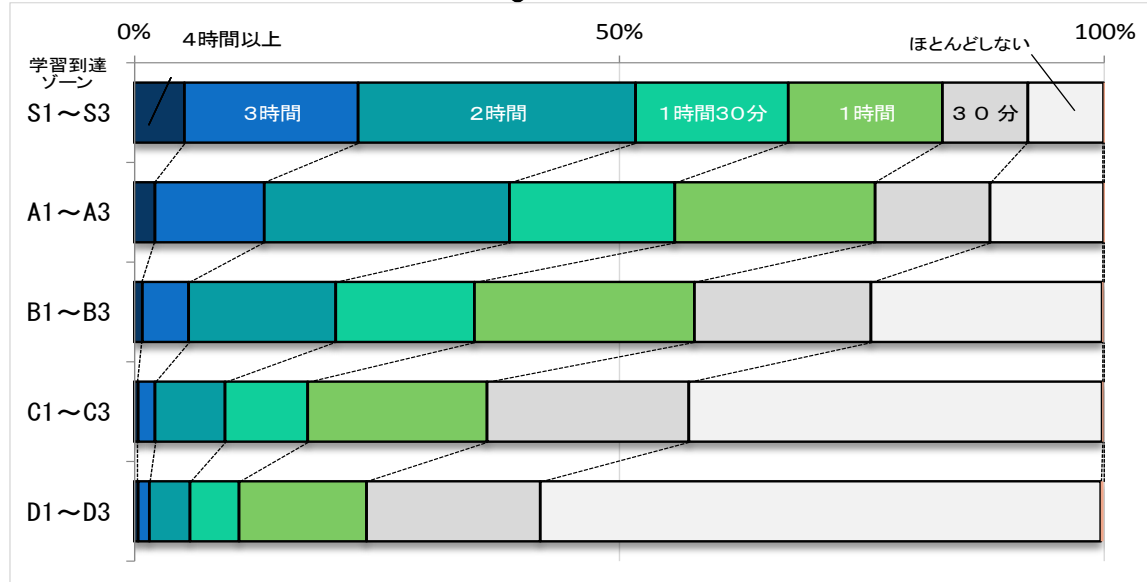
### <平日の自主学習時間>

#### 高校入学時

入学時は、S～C層の学習時間の差はあまり大きくありません。



#### 1年生夏休み前後



夏休み前後になると、2時間以上学習する人とほとんどしない人の差が成績層間で大きくなっています。

## 2. 夏休みを有意義に過ごそう～夏休みのポイント～

### (1). 夏休みの日課表を作成しよう

補習や部活動などの予定をもとに、夏休みの日課表を作りましょう。

#### ポイント

##### ■起床・食事・就寝・学習開始時間を固定する

夏休みも生活リズムを一定に保つことが大切です。学習を始める時間も決めておき、毎日同じくらいの学習量を確保できるようにしましょう。

### (2). 夏休みの学習計画を立てよう

課題や自分の弱点を克服するための学習計画を立てましょう。事前にしっかりと計画を立てておくことが、夏休みにスムーズに学習するためのポイントです。

#### ポイント

##### ■「夏休みを4つの時期に分けて」計画を立てる

夏休みは長いので、学習計画を考えるのが難しいという人がいるかもしれません。そんなときは、夏休みを次の4つの時期に分けてみるとよいでしょう。

①7月下旬 ②8月上旬 ③8月中旬 ④8月下旬

それぞれの時期に何に取り組むかを考えると、学習計画を立てやすくなります。

##### ■無理のない計画を立てる

学習内容を確実に理解するためにも、無理のない計画を立てるようにしましょう。週に1日「予備日」を設けるなど、予定通りに進まなかった場合に備えて、計画の遅れを取り戻すための時間を用意しておくことも大切です。

##### ■学校の課題に最優先で取り組む

まずは、夏休みの課題を確実に終わらせることを最優先にしましょう。夏休みの課題には、7月までの学習のポイントが多く含まれているので、課題にしっかりと取り組むことで、復習もできます。

##### ■苦手分野の復習に取り組む

時間がある夏休みは、苦手分野を克服するチャンスです。苦手だと思えるところがある人は、ぜひこの夏休みに復習に取り組んでみましょう。

##### ■毎日の学習記録をつける

何時間学習したか、計画通りに取り組めたかを毎日振り返り、記録するようにしましょう。

### (3). 進路について考えよう

夏休みが明けると文理選択が行われます。文理選択は、進路選択の第一歩です。これから進みたい方向がはっきりと見えていない人は、夏休み中に、「大学で何を学びたいのか」「将来どんな仕事に就きたいのか」など、自分の将来の夢についてじっくりと考えてみましょう。

また、夏休みには多くの大学でオープンキャンパスが行われます。積極的に参加して、これから進路を決めていくうえでの参考にしましょう。

## 3. 1年次 進路指導担当の先生から・・・

### 【1学期を終えての感想】

## 勉強をしましょう。

1学期を乗り越えられた理由は、4・5月で緊張の中頑張った分のツゲがあったからです。3年生になると、多くの人が「もっと勉強しておけばよかった」と言う生徒が多いです。勉強できるときに勉強しましょう。

### 【これ以降の生徒への期待について】

## もっと勉強をしましょう。

進路の7割は1年で決まると言われています。自由な時間がある1年生こそ、勉強と進路活動に専念して取り組みましょう。

1年次 進路指導担当 1年5組担任 神長 真志