

西高祭が終わりました。1年生の合唱コンクールのレベルも年々上がってきて素晴らしい歌声が聞かれました。2年生、3年生や文化部の展示や舞台、模擬店等もとても工夫されていて、いい文化祭だったと思います。最優秀賞を受賞した2年6組の『40周年校門装飾』の前では、たくさんの人が写真をとる光景が見られました。

さて、大きな行事が1つ終わりました。7月3日から期末考査が始まります。そのあとには模擬試験も予定されています。気持ちを切り替えて、行事に注いだ爆発的なパワーを勉強に向けてください。



《1年生へ》

来週火曜日から期末考査が始まります。しっかり準備をしましょう。高校での初めての定期考査の中間考査の結果はどうでしたか。高校の勉強に慣れなくて、思うような結果が残せなかった人もいるかもしれません。中学校と比べ、学ぶ内容が少しずつ難しくなり、授業進度が速くなる高校では、授業の予習・復習をきちんとすることが大切になってきます。「**予習→授業→復習**」のサイクルを確立し、主体的に勉強に取り組むようにしましょう。まずは予習をきちんとし、授業に集中して臨みましょう。

《2年生へ》

学校の中心学年である2年生になってから2カ月が過ぎました。科目数や学習内容が増え、クラブ活動も一段と活発になってくる2年生では、自宅学習時間の配分など生活習慣を見直すことが必要になってきます。家に帰ってホッとしてそのまま何もしないで、1日が終わるといふ人はいませんか。「帰宅時間、自宅学習開始時間、就寝時間、起床時間」を固定させ、無理のない生活習慣を築きましょう。「**小テストの勉強は必ずする**」「**宿題は必ずする**」「**毎日1時間は勉強する**」などの簡単にできる目標を設定して取り組みましょう。

《3年生へ》

受験勉強はいいスタートがきれたでしょうか。気持ちはあっても、今までは部活動や学校行事などで忙しいために、なかなか十分な勉強時間が確保できなかったという人もいるかもしれませんが、両立を目指して、部活動や学校行事に力を入れながらも授業に集中して、着実に力をつけていきましょう。西高祭では3年生らしくみんなの見本になるような活動がみられました。そのエネルギーを勉強に注いでください。

卒業生のアンケートを見ると、本格的に受験勉強を始めた時期として、部活動を引退したときと答える人がたくさんいます。西高祭という大きな行事が終わった今気持ちを切り替えて勉強に取り組みましょう。

1学期から夏休みにかけては、受験生にとって1年間の中で基礎力養成期にあたります。次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

- ①志望校を決めて学習目標を設定
- ②英・数・国を優先して基礎固め
- ③理科・地歴・公民は授業を最大活用
- ④弱点は夏休み中を目安に克服
- ⑤得意分野は徐々に応用力養成へ

忙しいからこそスキマ時間をうまく使って効率よい勉強をしましょう。先日行われたマーク模試の復習はしましたか。模試は復習をしてこそ意味があります。

専門学校では6月からAO入試のエントリーが始まる学校もありますが、あせらず複数の学校を比較して、慎重に学校選びをしましょう。



受験生スタイルの作り方

- 受験生モードはまず道具から！
 受験勉強を始めるとき、参考書や教材以外で新しく入手したモノは？
 1位 ノートなどの文房具 2位 手帳 3位 時計
- 封印します！勝つまでは
 受験勉強を始めるとあたって封印したものや、受験がおわるまで我慢したことは？
 1位 SNS 2位 ゲーム 3位 スマホ 4位 マンガ
- 勉強は家派？外派？
 受験勉強を最も長い時間した場所は？
 1位 塾や予備校などの自習室 2位 自分の部屋
 3位 自宅の、自分の部屋以外の場所
- 集中できる机の作り方
 参考書・ノートや筆記用具以外で、あなたの勉強机の上やまわりに必ず置いていたものは？
 1位 時計 2位 電子辞書 3位 ふせん
- テンション上げていこう！
 気持ちを高め、受験勉強のやる気を上げるためにしたことは？
 - ・大学生になったらというのを想像する
 - ・まとまった量の勉強をした後に、自分にご褒美を与える
 - ・自分の好きな、鼓舞される名言を紙に書いて、見える場所に貼っておく
 - ・合格したらやりたいことを手帳の一番後ろに書く
 - ・机の上に志望大学の写真を置いたり、スマホの待ち受け画面も志望大学の写真に設定していた



受験生スタイルの作り方は人それぞれです。大切なのは、あなたの受験生生活をどれだけ楽しく、無理せずできるかということ。それを念頭に置いて、自分らしいスタイルを今のうちに見つけておきましょう。

受験雑誌『螢雪時代4月号』より

次の文章は受験雑誌『螢雪時代5月号』の中で東京大学野球部監督の浜田一志先生が書かれているものです。内容は「文武両道を極める!」というものです。先生ご自身も高校生時代に野球部に所属し、偏差値38から東京大学理科二類に現役合格した実績をお持ちです。参考にしてください。

合格したいなら部活を辞めるな!

「部活生の強みは3つ。一つ目は、先輩という身近なお手本が見つかること。野球でも勉強でも、参考になる人物のやり方をまねすることが上達の近道です。すぐに質問できるので問題解決も早い。時間が限られている部活生には、この存在は大きい。

二つ目は、メリハリをつけた時間の使い方ができること。部活の時は部活に、勉強の時は勉強に専念する。そして、しっかり睡眠をとる。時間的な余裕がないから当然です。引退後は気持ちを切り替えて、部活だった時間を勉強にシフトして集中できる部活生は強いです。

三つ目は、本質を見抜く力です。時間がないので、限られた時間で物事を処理しようとする能力が鍛えられています。いわゆる「締切効果」のためです。制限時間内に問題をすばやく解決しようと、割り切って事の枝葉を切り落とし、事の本質を見抜いて解決を試みる。それはまさに入試の解答力につながる力です。」

部活の分、総学習時間は削られる。だからこそ、限られた時間内で学習の能率を上げて、時間以上の学習効果を得る必要がある。そのための時間の使い方として浜田監督は「時間管理7:5:3の法則」を提唱する。

「1日24時間のうち9時間は睡眠など生活上欠かせない時間。その9時間を除く15時間を7:5:3に分けて考えます。

そのうちの7時間は高校の授業時間。この割合が大きいので、部活生は授業をいかに有効活用するかがカギです。新しい概念や知識を勉強するには、1人で黙々とやるより、人の話を通して学ぶ方が頭に定着しやすい。授業の内容をすべて吸収するつもりで、授業に臨んでください。

次の5時間は、部活に関わる時間。部活期間中、この時間は部活に専念してください。部活を頑張った経験は自信になり、一生の財産になりますから。引退後は、この5時間を勉強時間にあてる。部活で培った集中力や根気をもって勉強に取り組めば、必ず成績は上向きます。

最後の3時間は、フリーの時間。休み時間ではないです。やることを決めない時間です。リフレッシュでも勉強でもいい。こうした余裕が1日ないと、精神的に辛くなります。」

『授業は大事。』浜田監督はそう強調する。しかしながら、一部には「自分には関係ない科目だから」と“内職”などをする部活生もいるが… 「本当にもったいない! 授業は、受験勉強の無駄には一切なりません。国語で読んだことが英語の長文に関わることもある。地歴で学んだことが、国語の文章を理解する素地になる。保健体育の内容が理科の問題として出るかもしれない。絶対にどこかで役に立つから、科目にとらわれずに授業で多くのことを吸収してください。授業によって豊かな教養、広い視野が身につきます。教養こそ、入試の基本。科目を超えて、幅広い知識を組み合わせることで解決に導く力が難関大学の入試では求められます。」

『進路のしおり（資料編）』が完成しました。1年生にはすでに配布済みですが、2年生、3年生についてはこのあとのホームルームで配布されることになっています。この『進路のしおり（資料編）』には今週卒業した37回生を含む卒業生たちの進路実績と合格を勝ち取った先輩たちの合格体験記が掲載されています。学校生活の送り方、具体的な勉強方法やメンタル面のことなど、参考になることが散りばめられています。じっくり読んでみて下さい。

