

夏休みを有意義なものに

夏休みが始まります。高校 3 年生にとっては「天王山の夏」と言われる夏休み（天下分け目の戦い、という意味です）。1、2 年生にとってもまとまった時間が取れる夏休みは、苦手科目の克服や得意科目を伸ばすのに良い機会です。有効に活用しましょう！

生活習慣を大切に

夏休みに勉強をしよう、という勉強の計画ばかりに頭が行きがちですが、勉強するにおいて最も大切なことはきちんとした生活をしている、ということです。夏休みだから、と夜更かしをして、お昼まで寝ていて、何の運動もしないでいては頭はきちんと働きません。「夜中の方が集中できる」という高校生はたくさんいますが、受験は午前中から行われることを忘れてはいけません。午前中に頭が働かなくなるような生活習慣では本番で力が出せません。目安としては、夜 11 時くらいにはベッドに入り、朝 8 時くらいまでには起きましょう。毎日ある程度運動するようにしましょう（熱中症には気を付けて）。毎日運動習慣がある方が頭の働きはよくなります。睡眠をしっかりと取り、朝日を浴びて、朝ご飯を食べ、運動する、という習慣は心の健康を保つのに効果があります。特に受験生は焦燥感にかられたり、不安になったりすることが多くあると思いますので、生活習慣・運動習慣をないがしろにしないでください。

下手な鉄砲も数打てば当たる？

志望校に合格したい、という場合、受験の機会をできるだけ多く持てばその分だけ合格する可能性も上がる、その発想は間違っていない。人間はいつでもベストパフォーマンスができるわけではないので、ほぼ確実に合格するだろうと思っていても 1 校を 1 回だけ受けるのではなく、なるべく志望校の受験機会を多く持ち、保険をかけておくのは大切なことです。しかし「数打てば当たる」のは鉄砲に弾が入っている時だけ、です。

学校で習うような基礎的な問題を解く力がある、というのがこの「弾が入っている」状態だと考えてください。ここがおろそかな状態で受験にはのぞんでいけません。1、2 年生の人たちも「受験なんてまだ先の話だ」と思わず、今している勉強こそが鉄砲に弾をつめているのだ、と思って取り組んでください。そして 3 年生のみなさんは夏休みが基礎を固める絶好のチャンスだと思って取り組んでください。就職を目指す人も、基礎学力テストが行われることはよくあります。自分には関係ない、と思わないでください。

何から始める？

勉強の始まりはいつも「自分が何を知っていて、何を知らないかを知る」ところから始まります。もし、自分が何が苦手か分からない、という場合は基礎的な問題集を一冊仕上げるところから始めるのがおすすめです。1、2年生の人は宿題がこれに当たることが多いです。真剣に取り組んで自分に必要な勉強は何か洗い出してください。

苦手が分かったら必ずそれを克服すること。やりっぱなしでは力はつきません。スタディサプリなども活用しながら勉強を進めましょう。

勉強の計画を立てよう！

① 夏休みを大きく4つに分けて考える

7月下旬 8月上旬 8月中旬 8月下旬

どの時期に何をするのか決めましょう。

② 予備の時間・日を作ろう

勉強は計画通りには進みません。毎日体調がいい訳ではないし、夜更かしした訳でもないのに眠くて集中できない日もあります。もともとこれぐらいでできるだろう、という読みが甘い可能性もあります。

それを調整できるように、一日の中で予備の時間・一週間の中での予備の日を作っておきましょう。

③ 一日で3回復習を

問題をやってみて間違えたものは復習が必要です。暗記をする際には、短時間でいいので繰り返すということが大切です。一度で完璧に覚えよう、ではなく、何度もやって覚えるのが結果的に時間もかからず、定着もします。目安は一日に同じことを3回、次の日に1回、一週間たったらもう一度…とやっていくことです。人は必ず忘れます。繰り返し学習しましょう。

勉強をする際、ラーニングタイマーを使うのもおすすめです。何をやるのにどれくらい時間がかかるか知っていると計画が立てやすくなります。スマホで時間をはかるのはおすすめできません。スマホは机の上にあるだけで集中力が落ちます。勉強中は触らないのが基本ですね。

さいごに

夏休みは長いようであっという間です。勉強のことを中心に書きましたが、遊ぶことも大切。しっかり勉強してしっかり遊びメリハリをつけていくのが一番楽しいはず。みなさんの有意義な夏休みを応援しています。頑張ってください！