

<夏休みの生活について>

3年生の皆さん、いよいよ終業式・そして勝負の夏休みです。この1学期を振り返ってみて、自己の成長を実感できていますか？これから迎える24日間の夏休みを充実したものにできるかどうか、新学期のスタートの鍵を握っています。昨日の4校時に学年集会を行い、その時に進路に関する様々な話をしましたが、それらの内容も踏まえ、夏休み中の生活で気をつけ、実践してほしいことを挙げてみます。

1. 生活のリズムを整え、体調を崩さない

→休みだからといって生活習慣が乱れた状態では、何もできませんし、何も身につけません。正しい生活ルーティンあつての学習です。早寝早起き、3度の食事、約束時間を守っての遊び・外出・ゲーム・SNS使用、家の手伝いなど毎日の行動時間をしっかりと決めて生活しましょう。特に、この夏休み中、塾などで缶詰めになる人は、エアコン負けをしないようにしてください。

2. 勉強の合間に適度な運動をし、上手に気分転換を図る

→「勉強をがんばろう！」と思って取りかかっても、1回における人間の集中力には限界があります。疲れた時には軽いストレッチなどの運動をして脳内リフレッシュを図りましょう(1時間に1回が目安)。また、気候も暑くなる時期ですが、外に出て日の光を浴び、軽く散歩し汗をかくなどもよいでしょう。蝉の鳴き声や鳥の鳴き声など普段見逃しがちな自然に触れ、その体験が新たなひらめき(発想力の向上)につながります。

3. 記録を残す、そして振り返る(生活記録表の活用)

→がむしゃらに勉強をしても、「あっ、この内容、1週間前にやったんだっ！」では復習の効率が上がりません。毎日の生活記録表の片隅に「今日復習に取り組んだ教科と範囲」をメモ書きとして残してみましょう。後で振り返った時に「この教科の勉強時間が少ない」「この範囲は手をつけられていない」といったことが分かってきます。あやふやな「記憶」に頼るよりも確実性があります。

4. ここまでの学習内容の復習(特に1, 2年生の範囲)をがっちりやる

→これから先のカレンダーを見ると、意外とじっくりと学習に取り組める期間はありません。この夏休みしか1・2年時の復習にじっくりと取り組める期間はないのです。1学期中の生活を振り返ってみても、平日は日々の学習の復習に追われていたのではないのでしょうか？だから、夏休み中に1・2年時の復習をがっちりやって土台固めを行うわけですし、これができた人は2学期以降、点数が飛躍的に向上します。だから「夏を制する者は受験を制す」と言われるのです！

上記4つのことから見えてくることは、「日常生活が整っていない人は、勉強でも力を発揮できない、力を伸ばせない」ということです。日頃の生活での取り組みが受験や入試に発揮されます。普段やっていないことは本番ではいきなり出来ません。受験当日に持てる力を最大限に発揮したいのであれば、普段の生活から、

何事にも「本気」で「真剣」に「集中」して「全力」で取りくむこと！
受験とは勉強を中心とした中学校3年間の生活で培った「総合力を問われる場」であることを忘れずに、この夏休みの生活を充実させてください。保護者の皆様、ご家庭においてお子様への励ましの声かけを、お願い致します。

<保護者の皆様へ>

夏休み中、いくつかの学校で体験入学があります。昨日行った高校の事前指導でもらった資料などは目を通されたでしょうか？日時・交通手段・事前の会場下見など確認をお願いします。