



第3学年通信

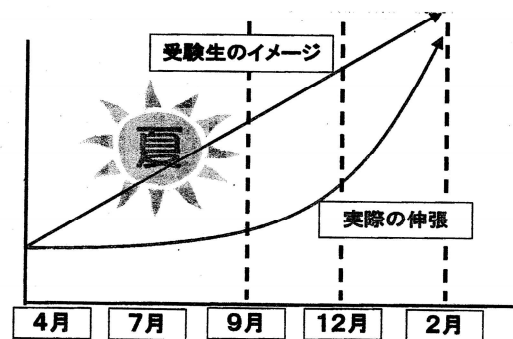
VOL.31
2018.7.19(木)

祝 対抗戦勝利！ 次は受験に勝利！

対抗戦から半月が経過しました。今回は過去最大の激戦と言って良く、劇的な幕切れとなりました。足高36対太高64、その差28点で始まった一般戦でしたが、じわじわと点差が縮まっていき、最後の勝負である3年生の綱引き直前で223対223の同点、3年生が最後に勝敗を決するという最高に劇的な場面を迎えました。両校とも応援が最高の盛り上がりを見せる中行われた綱引きは3勝1敗、その結果、総合得点が足高231対太高225となり、足高が見事大逆転。生徒・教員の誰もが一生忘れられない思い出になりました。この勝利はもちろん、足高全体が一丸となってつかみとったものです。しかし、2年前の対抗戦を経験し悔しい思いをした3年生が一番、勝利への思いが強かったのではないのでしょうか。最上級生として、下級生を導き盛り上げていかなければならないという思いもあったでしょう。そうした思いが、最後の最後で勝利を引き寄せたのだと思います。

今回の対抗戦は、**勝負の行方は最後の瞬間まで分からない**ということを改めて実感させてくれました。6月の学年通信で紹介し、学年掲示板にも貼った「現役生の学力伸張」の図(右図)と重ね合わせたのは私だけではないと思います。対抗戦の勝利を今後の受験勉強の励みにし、飛躍につなげましょう。いよいよ「**受験の天王山**」と言われる3年生の夏休みが始まりますが、この夏休みは、まとまった時間が取れる最後の機会であり、得意科目を伸ばし不得意科目を克服するチャンスです。ここでの頑張りが2学期以降、特に12月以降の伸びにつながります。事前にしっかりと学習計画を立て、受験生として有意義な夏休みとなるよう過ごしてください(裏面に『蛍雪時代8月号』の特集記事を掲載したので、参考にしてください)。

現役生の学力伸張



河合塾「第1回大学入試情報分析報告会」資料より

また、これからは**メンタル面のコントロール**も必要です。思うようにはかどらなかったりした時、不安や焦り、落ち込み、ネガティブ思考などが生じることもあるでしょう。そんな時には、合格した自分の姿を思い浮かべてみたり、明るく楽しい大学生活を送っている自分を想像してみましょう。合格したら、あるいは大学生になったらやりたいことを書き出し、机の前にはっておくのもいいでしょう。**ポジティブな妄想**も必要です。一流のアスリートがイメージトレーニングをするようなものです(もちろん、妄想ばかりで実行が伴わないのは論外であることは言うまでもありません)。

さらに付け加えるなら、すべての基盤は規則正しい生活にあります。**3点固定(起床時刻・勉強開始時刻・就寝時刻)**を意識して生活しましょう。夏バテしないために、しっかり栄養をとることも必要です。これらの点については、保護者の方のご協力をお願いします。**オンとオフの切り替え**も大切です。「ながら勉(音楽を聴きながら、テレビをつけながら勉強)」はNGです。そしてスムーズな切り替えには、**自分の本気モードが入るスイッチ**を作っておくことが有効です。映画「ロッキー」のテーマ曲を聴いて気分を盛り上げてから勉強を始めるとか、大学キャンパスの写真を見て妄想を高めてから始めるとか。最高のパフォーマンスを引き出せるよう、自分なりに創意工夫してみてください。

夏休み～2学期初めの予定

7月23日(月)～27日(金) 夏期前期課外(SHR8:15)・三者面談
29日(日) 全統マーク模試(会場:足利大学)
8月17日(金)～22日(水) 夏期後期課外(SHR8:15) ※土日を除く
23日(木) 中学生一日体験学習
27日(月) 始業式 ※頭髪・服装検査、月曜日3・4限の授業
28日(火)・29日(水) 校内模試

※夏休み中、月曜日から金曜日の午前9時から午後4時30分まで、図書館が開放されます。積極的に利用してください。なお、図書館内での飲食は厳禁です。

※7月29日(日)の全統マーク模試は各自で会場まで行くことになります。事前に電車の時刻を調べておき、時間に余裕をもって行くようにしてください。また、受験票(配布済み)・筆記用具(HB・H・Fの鉛筆)・時計(時間確認のための携帯・スマホの使用は不可)・昼食を持参してください。

《対抗戦の様子》



裏面に続きます。

今回は、旺文社『蛭雪時代 8 月号』の夏休み特集記事「大学合格者の“夏休み”徹底調査」の一部を紹介します。

大学合格者の“夏休み”徹底調査	PART 1	学習プラン編	より
計画と実行状況			
Q 夏休みの学習の計画を立てた？ YES 99 %（おおまかに計画 73 %、詳細に計画 26 %）			
Q 計画の中で決めたことは？ 使用教材 71 % 各科目の学習分野・項目 62 % 学習の優先順位 56 %			
Q 夏休みの学習の進行管理はしていた？ YES 88 %（おおまかに管理 62 %、細かく管理 26 %）			
Q 進行状況は記録していた？ YES 81 %			
Q 予定した学習は実行できた？ 予定通り実行できた 23 % 8 ～ 9 割実行 37 % → 8 割以上クリアが 64 %			
40 日を無駄なく活用し、夏休みの目標を達成するには、計画的な学習でやるべきことを着実に消化していく必要がある。今回の大学合格者アンケートでも、ほとんどの回答者が何らかの計画を立て、9 割近くの人 は進行状況も管理しながら夏休み中の計画を進めていた。			
とはいえ、彼らの計画も進行管理も、大多数は「おおまか」なもの。「計画の中で決めたこと」に注目してみても、「使用教材」と「各科目の学習分野・項目」は6 割以上が決めていたが、その他の項目については、“人によって決めていたり、いなかったり”という感じだ。進行管理の方法を含めて、無理に自分を縛り付けない傾向が伺える。もちろん、細部まで細かくプランニングして厳密に進捗を管理するという人もいるし、できる人はそれでいい。だが、背伸びをしすぎるといつか破綻し、結果にはつながらない。自分にとって譲れないポイントは押さえつつ、無理のない現実的なやり方で目標を追いかけることが成功の秘訣と言えそうだ。			
学習内容・方法			
Q 夏休みの受験勉強で重視した学習は？（第 3 優先まで選択） 基礎・基本の理解・習得 79 %（第 1 優先 60 % 第 2 優先 14 % 第 3 優先 5 %） 苦手・弱点分野の克服 70 %（第 1 優先 18 % 第 2 優先 39 % 第 3 優先 13 %） 知識事項の暗記・記憶 47 %（第 1 優先 4 % 第 2 優先 18 % 第 3 優先 25 %）			
Q 英・数・国で重視した内容は？ 英語 1 位単語・熟語 71 % 2 位長文読解 62 % 3 位文法・語法や構文 55 % 数学 1 位基本問題の解法習得 64 % 2 位苦手・弱点分野の対策 62 % 3 位公式・定理などの習得 36 % 国語 1 位古文の知識習得 64 % 漢文の知識習得 62 % 古文の読解演習 47 %			
夏休みの学習で成果をあげ、大学合格を手にした先輩たち。その学習の中身は、どのようなものだったのか。夏休みの受験勉強（全体）で重視した学習を聞いたところ、上位 3 つは「基礎・基本の理解・習得」（計 79 %）、「苦手・弱点分野の克服」（計 70 %）、「知識事項の暗記・記憶」（計 47 %）。この結果からは、理解や知識の穴を埋めながら各科目の基本を丁寧に学習し、基礎力を着実に高めていく合格者の学習スタイルが見えてくる。英・数・国別の学習内容に目を移しても、各教科の基本となる知識やスキルの習得を重視する傾向が読み取れる。			

大学合格者の“夏休み”徹底調査	PART 2	生活プラン編	より
生活リズム			
Q 夏休み中の 1 日の時間の使い方は？ 自主学習 平均 9.4 時間（8 ～ 11 時間 42 % 11 ～ 13 時間 25 % 5 ～ 8 時間 19 %） 余暇 平均 2.2 時間 睡眠 平均 7.0 時間 起床 7 時までに 69 % 勉強開始 9 時までに 78 % 勉強終了 23 時までに 76 % 就寝 24 時までに 83 %			
Q 夏休み中、だらけず勉強に集中できた？ ほぼ集中できた 74 % 常に集中できた 17 % 集中できなかった 9 %			
Q だらけず勉強に集中するカギは？ オン・オフのメリハリをつける 68 % 規則正しいリズムで生活する 60 % 集中しやすい場所で勉強する 58 %			
学校が生活・勉強のペースメーカーとなる学期中とは違って、夏休みは自己管理のもと、自己責任で過ごす必要がある。その点が甘いと、学校がない開放感からだらけがちになり、貴重な時間を無駄にすることになる。			
その点、大学合格を手にした先輩達の多くは、やはり自分を甘やかすことなく、学期中とあまり変わらない規則正しい生活リズムで過ごし、夏休みの時間を有効に活用していたようだ。今回のデータを見ても、早寝・早起きで勉強時間も睡眠時間も十分に確保し、集中力を保って夏休み中コンスタントに受験勉強に取り組む合格者像が浮かび上がってくる。			
誰に言われなくとも、きちんと自己管理をして節度を保ち、学期中の生活リズムをむやみに崩すことなく、夏休み全体を安定したペースで過ごす。そうした暮らしの枠組みの中で、着実に目標達成へとアプローチしていく。これは 2 学期以降の受験勉強の後半戦にも影響する夏休みの生活の重要な心得と言えるだろう。			
余暇・気分転換			
Q 夏休み中、勉強しなかった日数は？ 平均 1.76 日（0 日 56 % 1 ～ 3 日 24 % 4 ～ 7 日 15 %）			

『蛭雪時代 8 月号』にはこのほか、「夏休み 40 日を制する時間管理術」という特集記事もあります。夏休みの学習計画の具体的な立て方やアドバイスが詳細に書いてあり、参考になります。『蛭雪時代』は各 HR 教室に置かれているので、ぜひ読んでみてください。