

# P.U.P. News

VOL. 2

2020年8月3日(月)発行

発行元：進路指導部

高校生版



受験生だけじゃない！高1・高2にも大切な

## 休みの過ごし方

「夏を制するものが、受験を制する」とよく言われますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で8月3日からの休校の後に夏休みに突入します。例年より短い夏休みとなり、使える時間には限りがあります。やりたいことはたくさんあって、どうしたらいいの？というみなさんのために、効率よく学習を進めるためのポイントをまとめました。高校3年生だけでなく、高1・2のみなさんも参考にしてください。ステイホーム時間を有効に活用して、有意義な夏休みにしましょう！！



### ①優先順位をつける

やみくもに学習していても時間がいくらあっても足りません。短い時間で効率よく学習するためには、自身がやらなければならないことに優先順位をつけることが必要です。

まずは、自分の「やるべきこと」を洗い出しましょう。例えば、あなたの苦手な科目(分野)は？ また、手付かずの学習範囲はありませんか？ 過去に受けた定期試験や模試、確認テスト等も参考に、自分は何ができて、何が足りないのか自己分析をしましょう。実際に紙などに書き出してみるのがオススメです。例として、「苦手教科・科目の克服」「各教科・科目の基礎固め」「1学期までの学習内容の復習」などが挙げられます。

「やるべきこと」が明らかになったら、その中で優先順位をつけましょう。優先順位をつける際に気を付けてほしいのが、苦手科目や基本事項の学習を後回しにしないこと！が大切です。今年度は新型コロナウイルスの影響で休校が続きました。開校してからは土曜日にも授業が行われるなど、例年より短期間で広い範囲を学習している人も多いかもしれません。学習を定着させるために復習は不可欠です。時間がないからといきなり応用問題に取り組んでしまうのではなく、まずは基本的な知識の定着を優先させましょう。



### ②計画表を作る

取り組むべき学習内容がはっきりしたら、具体的な学習内容とスケジュールを記載した「学習計画表」を作りましょう。優先順位が高い学習内容からスケジュールに組み込んでいくことで、どのくらいの期間で何をすべきなのかが明確になります。なお、学習内容は「この日は英語をがんばる」といった曖昧なものではなく、「この期間で●●問題集を全て解きなおす」「1日1題に取り組む」など、具体的に決めましょう。ここで注意したいのが、**学習計画を盛り込みすぎない**ことです。余裕のない計画を立てて計画倒れ…とならないように、自身の学習速度を考慮して計画を立ててください。1週間に1日程度「予備日」を作るのがオススメです。予備日は、うまく進まなかった分を調整する日として使います。

(河合塾HP「Kei-Net」にて、学習目標とスケジュールが書き込める夏休みの学習計画表がダウンロードできます。自分だけのオリジナル学習計画表を作成してください。

<https://www.keinet.ne.jp/special/summer/pdf/schedule.pdf> )



### ③集中して学習する

いざ机に向かっても集中できていなければ意味がありません。とくに「ながら勉強」は効率下がります。時間に区切りをつけて勉強をするなど、メリハリをつけましょう。大学入試では1科目の試験時間が90分の大学が多くあるので、“90分”毎に区切りをつけるのがオススメです。試験時間の感覚を身につけておきましょう。

今年は新型コロナウイルス感染防止の観点から、自宅での学習が多くなっていますが、集中する時間と休憩時間とのメリハリをつけて過ごして下さい。

また、休日に入ると遅くまで寝てしまうなど、どうしても生活が乱れがちです。生活の乱れは体調不良にもつながります。体調不良で貴重な学習時間を減らさないためにも、毎日の生活リズムを整え、コンスタントに学習できるよう心掛けましょう

以上の3つのポイントを押さえ、有意義な夏休みにしてください。夏休みの学習成果を実感するのは、秋以降のことが多いようです。すぐに成果が出なくても、自分を信じて、学習を続けてください。みなさんが夏を制し、受験を制する力がつくよう健闘を祈ります！

河合塾「Kei-Net」より





## 受験生だけじゃない！中学生にも大切な 休みの過ごし方

「夏を制するものが、受験を制する」とよく言われますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で8月3日からの休校の後に夏休みに突入します。例年より短い夏休みとなり、使える時間には限りがあります。やりたいことはたくさんあって、どうしたらいいの？というみなさんのために、効率よく学習を進めるためのポイントをまとめました。中学生のみなさん、ぜひ参考にしてステイホームの時間を有効に活用し、有意義な夏休みにしましょう！！



### ①復習を中心に勉強しよう

夏休みにはこれまで勉強した内容の復習をしましょう。夏休みに復習をすべき理由は、

- \* 学力を大きく伸ばすためには、「**自分の弱点をなくすこと**」が重要！  
⇒ 苦手な範囲を無くすことが今後発展的な内容を学ぶうえでも、とても大切です。
- \* 普段は、日々の学習や部活、定期テストに追われてゆっくり復習ができない！！  
⇒ 普段は授業や部活、様々な行事もあって、いつの間にかテスト数週間前になってしまいます。そうするとテスト勉強しかできません。そのため復習ができるのは実質夏休みなどの長期休みだけになってしまいます。
- \* 夏休みはまとまった時間が取れるので弱点克服の絶好の機会！！  
⇒ 夏休みのまとまった時間で行うことで効率よく行えます。細切れの時間でやろうとすると、どうしても前にやった内容を忘れてしまって時間がかかってしまいます。夏休みは弱点克服の好機なのです。



### ②先取り学習や発展問題はどうするのか？

先取りや発展的な勉強も大切ですが、基礎がしっかりしていなければ発展的な内容は身につけません。先取りや発展問題を解く前に、復習を先に行い苦手な分野をなくし、その後に先取りや発展的な内容に進んでみましょう。



### ③具体的な夏休みの勉強方法は？

- \* 勉強する範囲を決める！  
⇒ まず勉強する範囲を決めましょう。目標は、これまで学んだ範囲で分からない分野をなくすことです。(基礎的な範囲で構いません) そのために自分に合った勉強範囲を決めることとなります。定期テストの点数が低い教科や範囲など、苦手な分野を探してそこを中心に勉強します。
- \* 夏休みの予定を把握して勉強計画を立てる！！  
⇒ 勉強すべき範囲を決めたら、次に勉強計画を立てましょう。
  1. 勉強以外の予定を把握  
まず自分の予定を把握しましょう。遊びや、部活など勉強できない時間を考え、どれくらいの時間を勉強にあてられるか把握します。
  2. 大まかな勉強の計画を立てる  
次に週単位での勉強計画を立てます。そこまで細かく決める必要はありません。「この週までに英語のこの単元まで終わらせる」とか「この日までに復習をやり切って、遊びから帰ってきたら学校の宿題をやる」といった程度で構いません。
  3. 1日ごとの計画を立てる  
大まかな計画を立てたら、1日にどれくらい勉強するかを決めましょう。「今日は英語の問題集を20ページまでやる」という様にやるべき量を具体的に決めましょう。勉強時間を決めるのではなく、**勉強する内容で計画を立てましょう。**

このように夏休み全体→週単位→日単位と大きな目標から小さな目標を立てると取り組みやすくなります。そして、余裕を持った計画を立ててください。**実行できない内容ではなく、やれる範囲で計画することが大切です。**

参考HP：マナビジョン (Benesse)、アザラシ塾

