

受験の天王山=夏休みがやってくる!

いよいよ勝負の夏休みですね。第一志望校合格のためには、質と量を確保することが必要で、夏休みはやはり1日平均10時間は学習することになるでしょう。ガッツとモチベーションがあれば、睡眠時間を削ることなく、生活リズムをくずすことなく、1日12時間平均の学習も可能です。ただし、当然のことながら、時間だけかければよいというものではありません。学習段階に応じて目標設定をし、やることを決め、無理のない計画(←背伸びをしすぎず、ノルマが着実に消化できる計画)で、達成をねらっていきましょう。



計画・管理・目標達成のカギは?

- ・計画を立てるとき・実行したときは、情報を可視化しよう。

例：ノートやルーズリーフに1週間分の学習計画を書き込み、終わったら消していく。

：スマホのアプリを利用。1日単位・週単位でスケジュール管理。さらに手帳に全体の進捗状況を書き込む。

：北高 Diary 今こそフル活用! なぐり書き状態でもいいから、学習内容で気になった点、質問したい内容・遅れている分野など、その都度書き留めていき、解決したら、✓をつける。

⇒小さなことでも積み重ねが「見える」と自信・モチベーションにつながる。

- ・詰め込みすぎない。

例：自分ができると思う量の8割程度をノルマとする。

：予定通りにいなくてもそういうものだと割り切る。ただし、きちんとやり遂げてから次に進む。

：計画を完璧に立てるより、「基礎を完成」という大きな目標を立て、前日までの到達度によってその日の学習メニューを決める。

⇒受験に成功したほぼ全員(蛍雪時代アンケート結果より)が何らかの計画を立て、9割近くの人が行進状況も管理しながら夏休み中の学習を進めている。しかし大多数は「使用教材」と「各科目の学習分野・項目」は決めていたが、計画は「おおまか」。各自、譲れない点は押さえつつ、柔軟な姿勢で目標達成を目指そう。緻密な計画に沿って学習を進めることができる人はもちろんそれでよい。

学習スタイルは?

基礎・基本を地道に学習し、基礎力を着実に高める。

⇒これにつきます。基礎力が身につけていない状態で、形・テクニック・応用(過去問・実践問題)にこだわった人に、結果はついてきません。合格者アンケートでも夏休みの受験勉強で重視した上位3つは「基礎基本の理解・習得」(79%)「苦手・弱点分野の克服」(70%)「知識事項の暗記・記憶」(47%)となっている。

生活スタイルは?

毎日の自己管理を徹底。早寝・早起きし、無理なく十分な勉強時間を確保し、集中力を保ってコンスタントに努力する。

⇒夏休み中の生活のリズムは、2学期以降の受験勉強後半戦にも大いに影響してくるので、ペースをキープすることが絶対必要です。



生活スタイルをキープの秘訣は？

夏休みの大切さは、頭ではわかっていたのに、どうしてもモチベーションの低下・夏バテ・気の緩みあるいは焦りなどから、うまく乗り切れなかったという失敗談は、実は毎年あります。そんな事態を避けるため、ここでは、蛍雪時代から受験生が、心がけるべき夏の習慣とやってはいけない夏のNG習慣を紹介します。

6つの習慣

- ①「気になることを」片づけてスッキリする。・・・「虫歯の治療」「友達との人間関係」「机や部屋の片付け」...etc. 先延ばしにせず勉強に集中できる環境を整えよう。
- ②「休憩時は手を使って」脳の活性を高める。・・・休憩時は、「包丁を使って夜食を作る」「歯磨きを利き手とは逆の手で行う」など積極的に手を使って勉強とは違うことをしてみよう。脳が活性化します。
- ③ 脳のエネルギー源となる炭水化物を摂る。
食事に「1品プラス」で元気をキープ。
ビタミンやたんぱく質を意識し、サラダ・納豆・卵・豆腐・ヨーグルトなど簡単なものでよいので毎回の食事に「プラス1品」を心がけよう。夏バテ防止にはビタミンB1（豚肉・レバーなど）とアリシン（ニラ・にんにく・玉ねぎなど）を含む食材を。
- ④「スキマ時間の運動」でアタマ爽快&快眠！
軽い筋トレ・ストレッチ・夏期講習の行き帰りは早足で歩くなど、なるべく体を動かそう。
- ⑤「なにとはもあれ、とにかく机に向かう」・・・ダラダラを断ち切るためには、1時間の勉強を30分に短縮・好きな科目や昨日の復習など、最初のハードルを下げよう。脳には「作業をすることにより興奮が起こる」性質（作業興奮）がある。やり始めると気分がのってくる。
- ⑥ やったら「見える」化で、次も頑張れる。・・・左頁にもありますね。

NGリスト・・・学習効率ダウンにつながるリスト項目を減らしていこう。

食事： 朝食を抜く（ブドウ糖の摂取不足は脳のエネルギー不足。働きが鈍り元気が出なくなる）
パンや麺類で簡単に済ます（ビタミン・タンパクの不足）
甘くて冷たい飲み物が好き（血糖値急上昇・体を冷やす）
野菜は野菜ジュースで補っている（噛むことが大事）

睡眠： 寝る前に布団の中でスマホを見る（液晶ブルーライトが睡眠を誘導するメラトニンというホルモンの分泌を抑制。眠気を取り除いてしまう。寝る1時間前にはスマホを見ない。）
夜エアコンのタイマー機能を使う（熱帯夜はつけっぱなしが正解。気温差は体の負担に。ただし、エアコンの風が直接あたらないようにしよう。）

運動 } 普段運動はほとんどしない（血流が悪くなり頭がぼんやり）

体調 } 冷房がよく効いた場所に一日中いる（体の冷やしすぎで免疫力低下）

学習 } 進路について親と意見が合わない（モヤモヤとした気分は勉強の集中の妨げに）

環境 } いつも同じ場所で勉強している（やる気がでない時は場所を変えると効果的）

学習法： 計画が崩れると投げ出したくなる（完璧主義はNG。遅れを調整する予備日を設けよう）

疲れてきても、無理やり粘る（効率が悪くなるので休憩しよう）

ノルマや期限を決めずに勉強する（「いつまでに何をやる」を決めることで集中力up）

最後にもう一つ。行き詰まりやモチベーションの低下、不安など感じたら越谷北高校に登校しましょう。学校で勉強してい

る仲間に出会えます。先生方に相談にのってもらったり、わからないところを質問できま

す。時間をかけて教えてくれます。気分転換にもなります。みなさんの先輩もおすすめの方法です。

→裏面へ