



Believe in myself

夏休みの学習計画作り



この夏休みは8・8・8(スリーエイト)作戦

「夏休みというふうに勉強しようかと考えている人、こんな作戦があります。睡眠時間8時間、生活時間8時間、勉強時間8時間、名付けて「スリーエイト作戦」です。

睡眠 8時間	睡眠時間は、多くても少なくとも生活のリズムを崩す。1日8時間の睡眠をとろう。それと、起きる時間は学校があるときと同じ。10時まで寝ているなんてのはダメ。
生活 8時間	食事、入浴、掃除、運動、遊び、趣味、テレビ、手伝いなど。1日中勉強なんてのもダメ。勉強だけでは、ストレスのかたまりになってしまう。
学習 8時間	1日必ず5教科の勉強をしよう。夏休みの課題はお盆前までに片づけよう。その後は第2回実力テストにそなえて実力UPをはかろう。

夏休みの学習を実りあるものにするために

昔から「夏を制する者は入試を制す」といわれています。夏休みはこれまでの遅れを取り戻し、日頃できなかった学習をする最後のチャンスです。夏休みの使い方大きな差がつき、今後の成績を大きく左右します。4ヶ月後には第1回統一テスト、5ヶ月後には三者懇談があり、進学先等を決定しなくてははいけません。その意味では今年の夏休みは特別な夏休みなのです。後で後悔することがないように最大限の努力をしましょう。

- ① 夏休みの学習目標を持とう。
- ② 夏休みの学習の必要性(量的・時間的)を知ろう。
- ③ 計画を実行しよう。

日課表作り

1日最低6時間の学習 目標8時間

- ・夏休みは学校の授業のようにベルがならない。ここでのんびりすると後で悔いが残る。50分授業のつもりで時間割を作成しよう。
- ・自己の課題を考え、1日に割り振れば1日8時間の学習時間が必要。生活8時間、睡眠8時間、学習8時間と考え、テレビなどは生活時間の中で消化するようにして、学習時間は決して削らない。
- ・体験入学や部活動等の理由で2通りの日課表を作ってもよい。

全体計画作り

- ・夏休み中にこれだけのことをするという最終ゴールをはっきりさせる。
- ・自己の課題を割り振り、1日の学習量を決める。
- ・教科書や参考書で1・2年と3年1学期までの復習、2学期の予習も意識する。

- ・分からないとき、分からないままにしておくのは絶対にダメ！です。できなかった問題はもう一度見直そう。問題の見直しの期間も必ず取り入れる。8/20以降に取るとよい。
- ・記入については、毎日の進捗より2～4日ごとの進捗でもよい。
- ・旅行、遊びなどの日程も記入する。
- ・日曜日は空白にして、遅れを取り返す調整日にするとよい。

実行するにあたって

① 見える敵、見えない敵は何か

- ア) 暑さ・・・これに勝つには、「涼しい時間帯で勉強する」と『精神力』が必要です。
- イ) テレビ(ゲーム)・・・見たい番組や遊びたい時間をしぼる。勉強時間になったら『スイッチを切る』ことと『自覚』が必要です。
- ウ) 友達の誘いや長電話・・・『自由時間に限る』ことと『やわらかく断わる』。
- エ) グループ学習・・・勉強に集中できないことが多いので、ひかえめにする。
- オ) 夏バテ・・・暴飲暴食をせず、軽い運動で体力作りをする。

② 調子が出ない(スランプ)時どうするか

- ア) 他人のせいにしない。
- イ) 『できない』のは自分の頭が悪いからと思わない。努力や練習が不足しているからなのだ。
- ウ) 気分転換をする。
 - ・運動、読書、趣味などを短時間する。
 - ・漫画や目移りするポスターを片づけたり、机を移動したり環境を工夫する。
 - ・図書館へ出かけたり、志望する高校まで実際に行ってみる。
 - ・家の手伝いもしよう。
- エ) 勉強の計画を見直し、方法を変えてみる。
 - ・得意な教科から勉強を始め、調子が出てきたら苦手な教科を勉強する。
 - ・計算問題は30分程度を毎日するように計画する。

③ 1日の学習後の反省チェック

- ア) 毎日寝る前に学習時間、自己評価、一言日記を記入する。
- イ) 必要なら、計画の見直しも。

厳禁！夏のギリギリス(勉強0)作戦

アリとギリギリスの話、知っていますか？それはこういう話です。

夏、ギリギリスは、バイオリンをひいたり、パーティーをしたりして愉快地暮らしていました。ありは寒い冬に備えて、食物を蓄えるために、汗水を流して一生懸命に働いていました。冬がきました。蓄えのないギリギリスは、雪の中で凍え死にそうになりました。見かねたアリは、ギリギリスを自分の家に招き入れ、助けてあげました。

受験のことを忘れて、勉強せずに夏休み中愉快地遊んでいるのも、その場はいいかもしれませんが、入試の時になって必ずあわてることになります。ギリギリスの時のアリのように助けてくれる、いや助けられる人はいません。

《夏遊ぶものは春に泣く》

こういうことにならないように、計画的な夏休みを過ごして下さい。