金沢市立高尾台中学校　**3年学習・進路だより**　第１０号　R7.7.18

Believe in myself

勝負の夏！「夏を制する者は受験を制す」

いよいよ「受験生の夏」が始まります。８ヶ月後，どんな自分になっていたいか。その姿を思い描き，自分に厳しく，「後悔しない夏」にしよう。全ては自分次第！負けるな！！ガンバレ３年生！！！

自分への誓い・決意

夏休みのガンバリが合格につながる！

- 受験成功への5つの鉄則 -

鉄則１　朝夕夜の涼しい時間帯を選んで能率勉強

夏休みの学習で最も大事なのは、ちゃんとした計画です。涼しい朝に早起きして集中的に勉強し、午後は休みにするというパターンが一般的ですが、朝６時から勉強を始めても、６時間以上勉強したら午後の暑い時間になってしまう。長時間勉強に集中するのも大変です。朝、夕方、夜と涼しい時間帯を選んで、それぞれ２時間ずつ勉強するのも１つの方法です。勉強は１日６時間と少なめですが、涼しいときは勉強、暑いときは休養と割り切って生活することで、かえって集中できるかもしれません。時間を分散することで、少しの遅れだったらすぐに取り戻せるし、集中力も持続しやすくなります。

鉄則２　短期集中、だらだら勉強を追い出すべし

机に向かってみても、なんかのらない。とりあえず机を整理して、飲み物とおやつを用意。気がついたらすでに１時間経過、なんて経験は誰でもあるものです。机に向かっている時間は長いがはかどらないというタイプで、夏休みになると増えてくるものです。机に向かったら必ずやるウオーミングアップの学習(計算や漢字など)を習慣化して解決していきたい。人間追いつめられたら信じられない力が出るもの。ただし、実際に追いつめられたかどうかは本人の考え方ひとつ。だらだらした勉強ではなく短時間集中をくりかえし，中身の濃い勉強を！

鉄則３　目標を定めて、気持ちにハリをつけろ

夏休みに入ると部活を卒業して、いかにも受験生ふうになるが、当人は意外と実感がわかないものです。勉強しようと心の中では思っていても、行動に移すまでの気力が不足しているからです。このような状態から抜け出すためにもまず目標を定めましょう。

上の自分への決意を記入して、今の気持ちを文章で残しておこう！

鉄則４　夏休みの最低限の目標は１・２年範囲の克服

夏休み中に１・２年範囲の復習は絶対にやり残さないことです。２学期になったら、そんな余裕はほとんどなくなることを肝に銘じてほしいです。１・２年の学習の積み重ねが、３ 年の授業の基本になります。２学期の授業をスムーズに進めていくためにも積み残しをできるだけ残さないようにしましょう。そして、１・２年範囲から入試に出る問題が各教科とも非常に多いです。

鉄則５　最後にモノをいうのは、なんといってもやる気

受験勉強は、なんといっても自分との戦いです。机に向かって問題集を開いていても、やる気がなければ、１問たりとも先へは進めません。ではどうやってやる気をだし、持続することができるのか？モチベーションは人それぞれですが、半年後のなりたい自分を想像し必要な努力を見極めていくことで、今の自分に必要なことが見えてきます。明るい未来を信じ、そのために必要な努力をしっかりと自覚することで、自分のモチベーションを高めていきましょう。

◆体験入学について … 忘れず参加！交通安全・身なり・マナー！

※これは「例」です。自分の学校の打合せ資料をよく見ること！

服　装	制服（夏服・合服）　※体験学習では、**体操服に着替える。**
持ち物	ファーストバック、**内履き用ズック**、外履きを入れる袋、筆記用具、飲み物、タオル、交通費（バスや電車の場合） ※体験等で必要な人･･･**体操服**、部活の道具など
その他	・当日の朝、家で**必ず自分の体調を確認**する。 ・交通手段は、徒歩・バス・電車・自家用車など。 ※絶対に**自転車で行かない。（高校で許可があれば可、ヘルメット着用）** 自家用車の場合、**校地内や正面に乗り入れない。**近隣に無断駐車しない。 ・進学のしおりやホームページなどを見て、学校の所在地等調べておく。 ・**頭髪、服装、不要物の持込禁止など、普段の中学校のルールを守る。** ・解散後は、**寄り道をせずに**自宅に帰ること。家に帰るまでが**体験**です。 ・次に高尾台中学校に登校する際に、**内履きを忘れない**こと。
緊急連絡	・当日、先生たちは会場にいません。各自で受付をしてください。 ・**欠席・遅刻**の場合、 【個人申込】各自で高校へ直接電話。 【中学校申込】**高尾台中学校に電話**し、３年の先生に伝える。 **Tel：076-298-6931**