

—『努力の種』をまいて、『実り』の秋を迎えよう—

「秋に飛躍的に学力をのばせるかどうかは、

夏休みにどれだけ努力したかによって決まる」

◎夏休みに使える時間は小学6年生の年間総授業数よりも長い

小学6年生が1年間勉強する総授業数が 390 時間

夏休み、1日 24 時間のうち、睡眠時間 8 時間・食事、入浴その他の時間 3 時間かけたとしても、1日 13 時間は自由になる時間があることになる。これが40日間続くと、520 時間にもなる。

夏休み中、仮に1日 2 時間ずつ勉強すると、合計 80 時間。5 時間ずつ学習すれば合計で 200 時間。これで何と、小学6年生の年間総授業数の約半年分に相当する勉強ができてしまうことになる。

◎夏休みの40日間もふだん生活している生活パターンで

早寝、早起き、午前中は必ず勉強にあてること。学校に通っている時と同じように50分勉強、10分休憩というのも一つの方法。

休憩時間はできるだけ好きなことをしよう。しっかりと気分をリフレッシュし、時間になったらすぐに勉強の集中するメリハリが必要。

夜ふかしをして屋前に起きてくるような生活パターンは禁物。規則正しい生活を送ることによって夏バテも予防できる。勉強と勉強のインターバルには、体を動かすこともいい。

◎3年の1学期までの学習内容について完全理解を

3年で学習する内容は、中1・中2の基礎学力の上に立つもの。1・2年の内容がキッチリ理解できていなければ飛躍は望めない。

「**すそ野の広い基礎学力は山(実力)を高くする**」

一流のスポーツ選手や芸術家は基礎訓練を大事にする。**公立高校の入試問題の70%以上は、1・2年の学習範囲から出される。**

まとまった時間がある夏休みは、基礎固めの絶好のチャンス。



■夏期講習に向けて

1. 明確な目標をもつ—勝利にこだわる努力こそが宝物

自分がどこの高校に行きたいのか。そのためには何を、どうすればいいのか。

次の学年順位は何番をとろう。得意な英語は10番以内に入るなど。

目標を掲げ、「僕は絶対成績があがるように頑張るんだ」という気持ちを持つこと。つまりモチベーションの

喚起と。それに向かって突き進む実行力が大切。

2. 科目ごとに、苦手単元、分野を発見、克服する

自分が得意な教科・単元、苦手な教科、単元をあげてみる。

例：苦手な教科「理科」

単元名「電流」「天体」

夏休みに家庭学習が、**一日5時間×40日間=200時間**とすると、

これは、中学での1・2年生の1科目分の学習時間と等しくなる。だから、かなり苦手科目でも、頑張り次第で克服できる。

3. これまでわからなかった所を、整理し、徹底的に理解する。

定期試験の問題をもう一度やり直すこと。もう一度やり直してみると、×のついていた問題はやっぱり解けないし、○がついていたものも忘れていたりしている。

夏休みの過ごし方

① 計画を立てる

一日のタイムスケジュールと、夏休み全体の日程の両方を立てる。

まず、クラブ活動、塾の講習、旅行、帰郷などあらかじめ決まっている予定を予定表に書き入れること。残りの時間が、自分が自由に使える時間となる。この時間をどう使うかによって、夏休み後の成績に差が出る。

計画表にはチェック欄を作っておいて、計画を完全に達成できた日には○、まあまあできた日には△、サボってしまった日には×というふうに、毎日自己評価をつける。2学期の成績は、この○の数に比例する。

◎ 計画的に進める方法

達成したいページ数を日数で割り、一日の勉強すべきページを決める

- ・ 1週間のうち一日は自由時間にする(うまく息抜きをすることが長続きのコツ)
- ・ 疑問点わき、進行がとまったら、その問題は後回しにする(まずは計画を達成すること。後でその問題を考える。わからなければ塾で聞けばいい)

◎ 一日の日程の立て方

- ・ 午前中が頭の回転が一番いい時→苦手科目をこの時間にする
- ・ 最初は大きめに計画し(例：午前中2教科、午後3教科など)、自分にとってやりやすいようにアレンジしていく。
- ・ 睡眠は8時間たっぷりとり、早寝・早起きに心がける(入試当日に向け、昼間頭の回転をよくする訓練)

①自分の弱みにポイントをのぼっての勉強と、得意科目を武器にする勉強

これまで習った範囲で、自分が理解できている部分と理解できていない部分とをハッキリ整理すること。その後、自分の弱みにポイントをのぼって勉強すればいい。また、自分の得意としている科目をドンドンのばし、自分の『武器』になるようにすればいい。そうすれば、得意科目が不得意科目をカバーする理想的な形ができあがる。

②夏期講習の活用法

わからない箇所はどんどん先生に質問すること。いちいち解き方を聞くというのは絶対身につかないからやめよう。まず、問題をノートに書き写し、自分のできるところまで解いてみる。そうしてわかっている部分とわかっていない部分とをはっきりさせてから質問するべき。

③国語が苦手な人は

新聞のコラムを読むこと。朝日「天声人語」読売「編集手帳」毎日「余録」など。
できることなら、これを書き写すこともいい。その際、一字一字見て書くのではなく、一文単位で覚えて書く事が大切。意味がわからなくてもいいから、とにかく忠実に書く。そして、最後におよそ30字～40字でまとめるとさらにいい。
これを40日続けたら、すごい力になる。国語が苦手な人は、たいてい読む力がない。だから毎日読むだけでも全然違う。読む時は声を出して読もう。黙読だと余計な考えが浮かんで集中できない。

④一日の勉強時間

中3生は毎日5教科×40分は最低して欲しい。それも、ただ机に座るのではなく、集中しての40分。勉強は楽しいことよりもむしろつらく、厳しいことの方が多い。そこを辛抱強く、粘り強く頑張れば、苦手科目も乗り越えることができる。

「苦手なことを克服する」「苦手なことでもガマンして取り組んでいく」という体験は、心の成長にとって最も必要。

「あーあ、苦手だなー」という苦手意識が出てきた時、頑張る気力が萎えるようではダメ。

「あ、苦手なものきた。でも頑張ろう」という前向きな気持ちを持つと、前よりも粘れるようになる。つまり苦手科目を利用して、「辛抱する能力」を高めることができる。

家庭学習の内容は、

1. 学校の宿題→盆休みまでに終わってしまうこと。夏休みの後半は、実力テスト対策
2. 塾の宿題と塾でできなかった問題の再学習
3. 苦手科目・苦手単元への取り組み

⑤急に運動をやめない

体育会系のクラブに入っていた人は、7月でクラブを引退をし、勉強に専念しようという人が多いと思うが、

ハードな練習を急にやめると、脱力感が起こってかえって勉強が手につかなくなることが多い。クラブと勉強を両立していたころよりも、成績が落ちてしまったりする。

だから、一気に運動をやめてしまうことは禁物。1日に1回は軽い運動をして、体を少しずつ慣らしながら、徐々に勉強中心の生活に切り換えていくことをすすめたい。

⑥学習の成果はすぐには表れないこともある。あきらめずにコツコツと

最後に、夏休みの勉強の成果はすぐに出ないこともある。夏休み明けの実力テストの結果が思わしくなく、「あれだけ頑張ったのに、これだけしかとれない」と投げ出してしまう人が例年非常に多い。

しかし、学力はそう短期で身につくものではない。皆さんは、すぐに結果を欲しがれる傾向にあるが、学力は少しずつ熟成されていくもの。あくまでも受験に照準を合わせて、あきらめずにコツコツと勉強することが大切。

歯を食いしばって頑張れば、必ず結果は出る。また、自分が立てた計画を実行できたという感動は、自分を高めてくれる大きなエネルギーとなる。

□夏休みの予定

7/29(月) 7/15 海の日振替授業
7/30(火)～31(水) 通常授業は休み・夏期講習はあります。

8/10(土) エクシードフェスティバル

焼きそば・焼き鳥・かき氷・綿菓子・ジュースの模擬店を出店。
生徒一品 50円
保護者 無料
午前11時～3時 宝殿教室前

8/11～15(木) 休業

8/17(土) より中学社会の授業再開

8/29(木) 塾内模試

小学生・中3生 午後1時～
中1・2生 午後5時～9時

8/30(金)・8/31(土) 質問日
午後2時～5時

