



長野吉田高校進路室だより

1, 2年生版
— 8月号 —
2021. 7. 29. 発行

保護者の皆さま、お忙しいなか三者懇談会へのご来校ありがとうございます。

充実した夏休みにしよう！

◆ 1学期終業式にあたって

先週から始まった午前授業と三者懇談会を経て、明日は終業式を迎えます。1年生は高校入学、2年生はクラス替えから始まった1学期でした。文化祭をはじめとした交流の積み重ねが、皆さんにあらたな成長をもたらしたことと思います。一方、三者懇談会や通知票にはこれからの生活や学習に対する示唆が溢れています。夏期休業を目前にして進路実現の意欲、そのための計画と準備は整っていますか？ 始業式には、それぞれに充実感をもって、元気に明るく登校してください。



◆ 学習時間の目標は100時間以上

この夏休みは、進路研究にも、教科学習にも、自分で計画して実践できる夏（2年生には最後の夏）です。終業式翌日からは通常授業のない32日間が始まりますが、すべては自分の選択と行動次第です。今一度、すべての1, 2年生に向けて、ベースアップにつながる十分な教科学習、進路に関わる多くの体験、そして書籍の濫読・多読を勧めます。

- ① 英・数・国の力をつけよう！…とにかく範囲が広く、積み重ねの時間が必要です。
- ② 己を知り、弱点を集中補強しよう！…1学期の授業で苦手科目が生じていませんか？
- ③ 志望校と入試について考えよう！…就業体験、OCなどにも積極的に参加しよう。
- ④ 濫読のススメ！…まず多読、手当たり次第でOK！ いずれは運命の本に出会えます。
(何を読んだらよいか迷う人は、「図書館だより」を参照のこと)

◆ 探究学習（フィールドワーク）「長野市立東部中学校」

7月26日（月）～27日（火）に東部中学校で、吉田高校生による学習チューターが行われました。中高連携事業として、教育系を志望、または興味のある生徒15名が2日間に分かれて参加しました。寄せられた感想では「教えることの楽しさと難しさの両方を感じました。」というものが多かったです。今回のフィールドワークを基に、自らの資質や適性の認識を深める機会としてください。東部中学校のみなさんに感謝申し上げます。



8月の目標

1年生 1学期の学習の基礎を固め、進路研究に没頭しよう

2年生 高校生活の折り返し地点。入試を視野に入れ進んでいこう

※ 夏期休業中は閉庁日（8/13～16）を除いて学習室の利用可です。

◆文理科目選択に向けて、進路研究をさらに進める

2学期の共通テーマは「文理科目選択」、夏休みを活用しましょう。

（1）自分の将来について考える

まずは、自分はどんな分野に関心があるのか、それに結びつく進路は何か、将来どんな仕事をしたいのかを考えてみよう。それが明確になっていれば、次の具体的なステップが見えてきます。各課題に取り組むことはもちろん、当然のように新聞に目を通し読書をするなどして、社会と世界に対して視野を広げ、自分の立ち位置を見つめてみよう。

（2）積極的に情報収集に励む

夏休みを利用して、自分の関心分野についての情報をできるだけ集めてみるとともに、自分の志向や適性・可能性についてもじっくりと考えてみましょう。各大学のオープンキャンパス（オンライン形式含む）も予定されているので、ぜひ参加してみましょう。また、お盆などの機会に親戚をはじめとする先輩社会人へ、少し大人びた君たちが真剣に相談してみると、今までとは違ったアドバイスがもらえると思いますよ。

◆夏の集中学習講座…8/23（月）～25（水）

一昨年までは2泊3日の学習合宿というかたちで、夏の学習会を実施してきました。昨年に続き今年度も外部へ学習に行くことは叶いませんでしたが、今年度は学校で基礎力養成や学習習慣の形成、さらに学年集団の学習意識を高める目的で初の実施となります。講演会なども含め、各学年ともに内容は盛りだくさんです。過去に学習合宿を終えた先輩たちからは「自分でもこんなに集中して学習できることに気付いて自信になった」「学習中は絶対に眠らないと決め、やり遂げたことで自信がついた」などとても有意義だったとの感想が寄せられます。学年の仲間とともに頑張りましょう。

◆全統記述模試（2年）…8/28（土）

高校生活も折り返し地点です。受験を見据えて正しく学習できているか、また学力が正しく伸長しているか図る機会としましょう。

◆始業式・実力テスト…9/1（水）・2（木）

始業式には元気に登校し、晴れやかに2学期を再開しましょう。実力テストも2学期の成績に加味されます。夏休み中の励みにしてください。

今月の3年生 「受験生の夏、到来！」

3年生は受験モード大全開です。補習、全統マーク模試、全統記述模試を織り交ぜながら、1日およそ10時間（以上）の勉強に励みます。ガンバレ、3年生！

8月	
1日	○
2月	○
3火	○
4水	○
5木	○
6金	○
7土	○
8日	○ 山の日
9月	○ 全統共通マーク[3] 山の日振替
10火	○
11水	○
12木	○
13金	○ 振替休日（7/4）
14土	○
15日	○
16月	○
17火	○
18水	○
19木	○
20金	○
21土	○
22日	○
23月	○
24火	○
25水	○
26木	○
27金	○
28土	○ 全統記述[2・3]
29日	○
30月	○
31火	○

夏の学習成果を最大化！脳科学的時間術

夏休みの時間管理の大原則は、1日のリズムを一定に保つこと。通学時と同じ時間に起床・就寝するのが理想だが、最低でも±1時間以内に収めよう。おすすめは、学校と同じスケジュールで過ごすこと。1時間目が始まる時間に勉強を始め、50分集中したら10分休憩。続いて2時間目…と時間割に合わせるのだ。「50分勉強+10分休憩」は、脳にとっても最適なサイクル。集中しているからと2時間ぶっ通しで勉強すると、脳への負担が大きくなり、その後ガクンと集中力が落ちてしまう。脳の良い状態を長く保つためには、オン・オフのメリハリをつけ、こまめに休みをとる必要があるのだ。また、ダラダラと勉強をしていると、脳の疲れがリセットされないので要注意。どうしても気分が乗らないときは、思い切って休む勇気も必要だ。

夏の時間管理の鉄則！

- 1日のリズムを一定に保ち、通学時との差は±1時間以内に
- 脱・ダラダラ勉強！オン・オフのメリハリをつける
- 「50分勉強+10分休憩」でこまめに脳を休ませる

時間術1：分析・計画

細かい計画は成功しない！週ごとにざっくりと決める

夏休みを有効活用するには、「計画」と「目標」を分けて考える必要がある。まずは、計画から。吉田流・時間術では、「どの週に何を（どの分野を）やるか」だけを決めておくというシンプルな計画をすすめている。「いつまでに・何を・どれだけやるか」を細かく決める手法には、計画を立てること自体に時間と手間がかかる、計画を立てた時点で脳が勉強をした気になり満足してしまう、盛り込みすぎで計画倒れになりがち…などさまざまなデメリットがあるのだ。

計画を立てるにあたり、まずは夏休みの間に何をやるかを決めよう。そのために必要なのが自己分析だ。夏休みは勉強を先に進めるよりも苦手克服や復習を重視すべき時期であることを念頭に置き、模試の成績表などを参考に課題を洗い出そう。苦手な分野、遅れている分野など、分野やテーマごとに書き出すのがコツだ。次に、それらを週ごとに割り当てていく。第1週はベクトル、第2週は数列…というように、科目ごとにざっくりと枠を組んでいくイメージだ。参考書などの目次を拡大コピーして壁に貼り、計画表の代わりにするのもおすすめだ。

実際に取り組む際は、1週間で終わらなかったものは次週に持ち越さず、潔く切り上げるのが計画倒れしないコツ。夏休みは一つの分野を完璧に仕上げるよりも、まんべんなく取り組んで穴をなくすほうが合格に結びつくのだ。

- まずは自己分析をして夏にやるべき課題を洗い出す
- 計画は「どの週に何をやるか」を決める程度にとどめる
- 計画通りに終わらなくても次週に持ち越さない

成功する計画&実行のポイント

《STEP 1》 現状学力を自己分析

- 模試結果などから弱点・課題をピンポイントで把握
- 痛い欠点や弱点から目をそらさず、正面から向き合う

《STEP 2》 学習計画を立てる

- あれこれ欲張らず、苦手克服&これまでの復習に焦点を絞る
- 教材（問題集など）を決め、1週間単位 で取り組む分野を割り振る
- ペースをつくるために、最初の1週間は嫌いな分野は避ける

※これ以上に細かく計画しない!

《STEP 3》 計画を実行する

- 週内に予定をこなせなくても、次の週に持ち越さない
- ダメだった日は改良点を書き出し、次の日の向上につなげる

時間術 2 : 1日の使い方

午前中と夜の使い方を軸に、1日のスケジュールを組む

1日のリズムを一定に保つことに加え、1日の時間帯の特性に合った過ごし方をすることが、質の高い学習や生活には不可欠だ。

まず、午前中は脳の前頭前野の働きが活発なので、論理的思考力を要する勉強に向いている。数学や物理、英語の長文読解などに取り組むようスケジュールリングしよう。朝一番の学習の前には、脳のウォーミングアップを。おすすめは音読（詳しくは後述）。数学のシンプルな計算問題や一問一答問題など、簡単な問題を素早く解くのもいい。いずれも5分間程度で十分だ。

一方、暗記系の学習は、夜がベストタイミング。脳の短期記憶は睡眠中に長期記憶へと変換されるが、直前にインプットした情報ほど長期記憶になりやすいのだ。英語や古文の単語、社会科目の用語など知識系分野の学習は、夜に設定しよう。さらに、寝る直前にはその日にやった内容をパラパラと見直すのがおすすめ。記憶が更新され、脳に定着しやすくなる。

学校の時間割に合わせた「50分勉強+10分休憩」の枠は、午前中に4枠、午後4~5枠ほど取れるはず。午前の枠と夜の枠に時間の特性に合った学習内容を当てはめたら、残る昼すぎ~夕方にかけてはそれ以外のものをやるようスケジュールを組もう。その日の気分もあるので順序を固定する必要はないが、「数学は午前中」などある程度定型化してしまおう。