

# 進路通信

大阪府立鳳高等学校進路指導部  
進路通信編集局  
令和3年7月20日(火)発行(第3号)

明日からいよいよ夏休みですね。自分のやりたいことに打ち込める時期です。進路指導部からも、各学年の皆さんに夏休みに大切にしてほしいことを書きました。主に3年生向けの内容ですが、1・2年生も1年後、2年後の自分の姿を想像しながら読んでください。

## 「夏休みの過ごし方」

～1年生・2年生へ～

待ちに待った夏休みです！部活・趣味に思いきり没頭してください。そして、学習も忘れずに。1年生での学習内容は1年生のうちに、2年生での学習内容は2年生のうちにきっちり身に付けておくことが進路実現の1番の近道です。実は、大学受験での試験範囲は「高校3年間で学習したこと」です。3年生になって本格的な受験期に突入すると、復習をじっくりする余裕がありません。なので夏休みには、高校に入ってからで今までに学習した内容の復習をしましょう。特に定期考査の問題は、優先度が高い問題です。必ずやり直しましょう。

～3年生へ～

受験生にとって最大の山場、夏休みがやってきました。漠然とした不安を抱いている人が多いのではないのでしょうか？夏休みは長いようで短く、1ヶ月もありません。自分が何をすべきか、しっかり目標を立ててから夏休みに入りましょう。

### ① 生活リズムを整える。

充実した夏休みを送るために、生活リズムを整えましょう。「起床時間」「勉強を始める時間」「就寝時間」を決めて、毎日その通りに行動する「3点固定」を実行しましょう。

### ② 目標と計画を立てる。

夏休みは、苦手克服に時間を使いましょう。秋からの問題演習に備えて、欠けている部分を補い、学力の土台を作りましょう。

短期の計画(1日の流れ・1週間の流れ)と長期の計画(1ヶ月・3ヶ月)を立てましょう。紙に書き出して、見えるところに貼っておくのも良いですね。出来たら塗りつぶす、出来なかったらそのままにしておく。すべての科目をバランスよく学習しましょう。勉強を進めるうちに、自分に合った勉強法が分かります。

### ③ 1日何時間勉強すればいいの？

受験生の夏休みの過ごし方は、自主学習10時間、睡眠7時間が一般的です。勉強時間を増やしすぎても、睡眠を削りすぎても効率が落ちます。大切なのは、同じ生活リズムを継続すること。休憩時間には思いっきりリフレッシュすることも大切です。集中が切れたら勉強場所を変えるのも効果的。

## ～OB・OG講演会を実施しました～

6月24日、昨年大学受験を経験した73期生3名が3年生を激励しに来てくれました。高校生活の過ごし方や勉強方法、精神面についてなど、多岐にわたる話が聞けたと思います。講演の内容を一部紹介します。

- ・秋以降も、休まず学校にしっかり出席しながら受験勉強をする方がいい。友人といろんな話をする中で息抜きにもなる。家や塾にこもって勉強すると、周りが見えなくて不安になるし、何より孤独。
- ・受験生といえども高校生。高校生活は二度と返ってこないの、学校行事やクラブ活動をとにかく楽しみきってほしい。
- ・受験勉強の中におもしろさを見出すことができれば、楽しく勉強できる。どうせやるなら、苦しいだけでなく、楽しい受験生活にしてほしい。
- ・高校の先生は生徒の質問や相談に熱心に答えてくれる。勉強のこと、面接・小論文のことなど、どんどん指導を申し込みに行こう。

## 夏～秋の受験勉強 失敗パターン&成功パターン

- × 新しい参考書・問題集にどんどん手を出す。
- 同じ問題集を何回もやることで、二度と間違えない基礎の力が身につく。
- × 苦手教科克服のために、徹底的に時間をかけて1つの教科をやりこむ。
- 特定の科目だけに時間を割くと、せっかく付けた他教科・科目の力が落ちる。各教科まんべんなくやるのが○。
- × 模試の復習をしない。
- できた問題もできなかった問題も、必ず見直しとやり直しを。自己採点の精度を上げるためにも。
- × 昼過ぎまで寝ている日がある。
- 「1日何時間やる」ではなく、時間を固定して勉強を生活習慣にするのが良い。体がリズムを覚えれば、ストレスを感じずにスムーズに学習に移ることができる。息抜きも時々は必要、でも丸1日なにもしない日は作らない。センター試験は朝9時30分～夕方18時過ぎまで。この時間に脳の活動のピークが来るように。
- △ 推薦入試(総合型選抜など)に絞って勉強する。
- 推薦入試の合格率は約30%、落ちる人のほうが多い。行きたい大学・学部 of 推薦入試の募集人数割合をよく見て。そこに全力を注ぐべきなのか考えよう。推薦入試が終わっても勉強を止めず、次の可能性を考え、したたかに粘り強く、学習を続けよう。

## 《諸連絡》

### ガイダンス室を利用しよう

夏休み中に学校で自習をする場合は、自習室とともにガイダンス室(中館1階、進路指導室の隣)も利用できます。入試の過去問や、面接・小論文にも使える図書を数多く置いています。貸し出しもしています。

・開室日…平日の8:30～17:00。

・閉室日…土日祝と8/10(火)～8/13(金)・16(月)は閉室。

※8月13日(金)は事務室も閉室のため、証明書などの書類発行はできません。

### オープンキャンパス・説明会に参加しよう

夏休みはオープンキャンパスや説明会に参加する絶好のチャンスです。今年はオンライン開催の可能性もありますから、必ずHPで確認してから参加しましょう。1・2年生は夏休みの課題にもなっています。

### 2学期の進路関係の予定

・1年生	9/16(木)	科目選択説明会	・2年生	9/24(金)	科目選択説明会
	9/24(金)	科目案内放送		10/28(木)	進路講演会
	9/30(木)	職業別ガイダンス		11/5(金)	進研模試(記述式・全員受験)
・3年生	7/21(水)～30(金)	保護者懇談			
	7/30(金)	河合塾全統共通テスト模試(自宅受験)学校提出締切			←厳守!
	8/18(水)	進路HR			
	9/3(金)	大学入学共通テスト出願説明会(放課後・出願予定者のみ)			

※2学期に面接指導を実施します(希望者のみ)。詳細は8月以降に連絡します。

**充実した夏休みを！生活リズムを崩さないように。また会いましょう。**