

## 進路だより（夏休み号）

1年次生のみなさん、入学から3ヶ月が経ち、学校祭も終え、初めての夏季休業に入ります。

夏季休業は【7/26（金）～8/25（日）】までで、**日数にすると31日間**となります。この夏季休業の過ごし方は高校生活の充実や進路活動にも大きく影響を及ぼします。部活に勉強と一生懸命に取り組み、充実した夏季休業にして欲しいと思います。進路指導部からは次の3点についてお伝えします。

- 1 夏を制するものは受験を制す ～挑め夏期講習～
- 2 敵は自分自身 ～やるぞ！時間の3点固定～
- 3 戦いは知るところから ～身に付ける！受験の知識～

### 1 夏を制するものは受験を制す ～挑め夏期講習～

1年次生の夏期講習は全員受講となります。「めんどくせ～」という顔が目に見えますが、【やりたくないけど、やらなきゃいけないこと】にどのような態度・姿勢で取り組むかが重要であり、大切です。

1 面倒臭いと【後ろ向きな姿勢】で受けると、全く意味のない時間になります。

（意味のないことってみなさん嫌いですよ？）

2 夏期講習は【これまでの学習の漏れ】を確認し、定着させることが目的です。1つでも多く苦手をつぶしましょう。また、特に積み上げの科目である英語・数学は今が大事！今の取り組みが受験に直結！します。

3 夏期講習の受講は【生活習慣を乱さない】という目的もあります。

生徒には7/25付 Classiで配信しています。

### 2 敵は自分自身 ～やるぞ！時間の3点固定～

夏季休業での失敗の1つに時間管理がよく挙げられます。例えば、

夏休みは夜更かし、  
昼頃まで寝ている



夏休み明け、  
朝起きるのが辛い



授業眠たい…  
学校行くのが辛い…

人は誘惑に弱い生き物で、当初はしっかりやろうと考えていても、ついスマホに夢中になってしまったり、勉強を後回しにしてしまったりで上手くいかないことが多々あります。そうならないためには、無理のない、また、習慣化される取り組みをしなければいけません。では、どうやるか。

**時間の3点固定**（起床時間・就寝時間・勉強を開始する時間）

この3つの時間を決めることで、生活習慣の乱れを防ぎかつ学習時間の確保につながります。

ぜひこれだけは実践しましょう。

わたしの3点固定は

- 起床時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_
- 学習開始時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_
- 就寝時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

#### 保護者のみなさま

時間の3点固定はご家庭のご協力が必要です。

「高校生だから、それくらい自分で…」という考えが存在する反面、高校生期の子どもをどこまで管理し、どこまで任せるとかのさじ加減が大事と考えています。時間の3点固定が難しい子が多いと思いますので、どうぞご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

### 3 戦いは知るところから～身に付ける！受験の知識～

別紙「2024年度 夏季休業1年次進路課題」を配付しています。この課題は受験に必要な知識を身に付ける課題です。この先の面談やガイダンス等ではこれらの用語や知識等を知っている前提で話しが進んでいきます。夏季休業明けに理解しているかを確認するテストを行いますので、各自取り組んでください。