



1. 1年間を振り返ろう

今年度ももうすぐ終了します。この1年間の高校生活を皆さんはどのように過ごしてきたでしょうか？充実した1年を送った人、平凡に毎日を過ごした人、様々な反省があると思います。振り返るにはまずは真摯に自分を見つめ直すことです。この1年の反省を1年前の自分へ伝えられたら、何かが劇的に変わるはずです。次のステップを踏むためには、今の自分を理解しておくことが大切です。自分の今の姿を直視し、素直に受けとめよう。以下のポイントを各自チェックしておこう。

見つめ直すポイント

- 基本的な生活習慣は確立できていたか？
 - 3点固定(起床・就寝・学習開始時刻)できた。
 - 挨拶などの礼儀作法・マナーが整っている。
- 体調管理がしっかりできていたか？
 - 安易な欠席・遅刻・早退はない。
 - 授業中集中できている。
 - 家庭での学習を充実させている。
- 授業に参加している自分の姿は？
 - 服装・姿勢は正しい。
 - 発表・ノートの取り方など意欲的に取り組んだ。
- 模擬試験での自分の成績と今後の見通しは？
 - 進研模試や就職模試など事前学習をしている。
 - 試験後の復習を徹底している。
 - 次の目標点を設定している。
- 進路目標は？
 - 将来像・就職までの道程を定めている。
 - 上級学校への必要な資質を理解している。
 - 具体的な数値目標を決めている。
- 資格取得の状況は？
 - 漢検・英検など受験している。
 - 将来必要な専門的な資格を把握している。
- 部活動での自分の姿は？
 - 休みなく参加し、練習に熱心に取り組んでいる。
 - 各大会に出場し、己の位置を確認している。
 - 反省を生かし、練習の改善に努めている。

いくつチェックできましたか？種子高生であれば、全項目にチェックしてほしいところです。もし、チェックされていない項目が

あれば、今後留意して実践していこう。

さて、進学に必要な学力獲得を目指すとき、偏差値や得点・順位などにすぐ目がいきがちです。しかし、その学力はただ勉強すれば手に入るものではありません。土台となる基本的な生活習慣や学習に対する考え方がしっかりしていることが前提となります。

成績を上げたいと純粋に思っている人は、まずは生活習慣をしっかりと確立することから入れればよいでしょう。毎日できるようになることが理想ですが、自分で達成可能な目標を設定していくとよいです。人によってペースは異なると思いますが、やってみることが大切であり、簡単に諦めないことです。何度失敗しても、方法を考えなおして再度挑戦する。そうすることで、それまでできなかったことが何か1つでもできるようになると思うのです。そして、それが新たな挑戦を生むことに繋がるのです。



どんなに簡単なことでも構いません。「朝ごはんをしっかり食べる」というようなことでも、それが1日の授業の眠気をおさえたり、集中力を持続させる栄養素を摂取することになるなど、学習面でも大きな力になることに気付いていない人もいるのではないでしょうか？春休み期間に基本的な生活習慣の確立を目指すことで、新学期の良いスタートに繋げましょう。

2. 春休みをどのように過ごせばよいのか？

この3月は、実はとても重要な時期になります。なぜなら、3月～春休みの期間はある意味1年の中で最も自分が取り組みたい学習に打ち込める時期でもあるからです。



学年末考査も終わり、校内における考査は実施されません。自分がいつも思ってもできなかった学習を行う絶好のチャンスというわけです。全国の高等学校では、この時期に様々な試みが行われます。センタープレや勉強合宿、春季課外など、ライバルたちはこの時期を復習の絶好の機会として重要視しているのです。

では、種子高生はどのように考えればよいのでしょうか？ポイントは以下ようになります。(裏面)

春休みの学習について

- 学習習慣を構築する
 - 毎日決めた時間に学習する。
 - 「無理のない」計画を立てる。
 - 実行できたら自分を褒める。
 - 「わかる分野」と「わからない分野」をはっきりと
 - 「わかる分野」は自分で復習を進める。
 - 「わからない分野」への対処法を身につける。
 - ① まずは自分の力で解いてみる。
↓わかればOK, わからなければ…
 - ② 教科書や参考書を見て復習する。
↓わかればOK, わからなければ…
 - ③ 質問事項としてチェックしておく。
- ※ 先生方に質問をする(春休み中か新学期)

新学期である4月は何かと皆さんも忙しい時期です。特に新3年生となる2年生は、時間の足りなさを『受験前に』痛感するでしょう。この春休みは貴重な時間を確保できます。学習は「わかれば楽しい」ものです。そこにたどりつくまでが長いのかも知れません。しかし、少し考えてみてください。

「わかることが楽しい」「勉強がおもしろい」と思える…
もしそんな自分になれたら、すごい一生になる

あなたもそう思いませんか? 「できるかわからない…でもやってみよう」そんなあなたを、我々は絶対的に支援します。

3. 全国の動向に目を向けよう

3年生春に成績がよかった人(成績◎), よくなかった人(成績▲)の学習習慣をまとめてみました。これを参考に現在の学習習慣を見直し、希望進路実現に向けて成績アップをめざしましょう。(以下データは2015年度スタディサポートより)

①毎日決まった時間に学習する (数値は%)

自宅での学習のしかた	成績◎	成績▲
毎日ほぼ決まった時間に学習する	43.1	8.6
毎日学習するが時間は決まっていない	24.0	7.4
その日の気分でやったりやらなかったり	15.7	24.6
宿題によってやったりやらなかったり	11.3	22.7
自宅学習はしていない	4.9	34.4
その他	0.9	2.0

左下の表を見ると、成績がよかった人では、約7割の人が毎日必ず学習しています。「○時からは学習する」と、学習開始時間を決め、生活の中での習慣にしていきましょう。

②平日は3, 休日は4時間以上学習する (数値は%)

今後の学習時間	今後の平日		今後の休日	
	成績◎	成績▲	成績◎	成績▲
ほとんどしない	3.8	18.2	3.6	17.6
30分	2.5	14.5	1.3	7.9
1時間	8.4	25.3	3.2	15.3
1時間30分	6.5	12.5	1.8	9.4
2時間	17.1	18.1	6.0	18.3
3時間	29.2	8.0	10.1	14.0
4時間以上	32.1	3.0	73.6	16.7

成績がよかった人では、今後平日は3時間以上、休日は4時間以上を目標にしている人が多いようです。部活動が忙しい人もいますが、時間の使い方を工夫して学習時間を確保しましょう。

③焦らずに着実に学習を進めていこう (数値は%)

受験勉強の進み具合	成績◎	成績▲
順調に進んでおりこの調子で頑張りたい	21.2	5.5
ペースがつかめず不安や焦りを感じている	55.3	25.8
スタートが遅れてしまいかなり焦っている	19.9	32.5
受験勉強を始めるのはまだ先でよい	3.3	24.6
受験勉強はしない	0.2	11.2

この時期には、多くの人が受験勉強に不安や焦りを感じています。まずは、毎日の学習にしっかりと取り組むことで自信をつけていきましょう。

今まで見てきたように、種子高生に限らず、受験生は不安や焦りを感じています。新学期を迎える今がチャンスです。それぞれに見合った計画を立て、学習・部活動・毎日の生活に取り組んでほしいものです。春休みは己を見つめ直し、家族とも話し合いながら、鍛える期間に充て、一回りも二回りもたくましくなった新2・3年生になっていることを期待します。



(進路指導部)