

翔

第3号 2023.7.24
小樽桜陽高校進路指導部

夏休み、どう過ごす？

明日からいよいよ夏休みですね。楽しい計画を立てている人もいることでしょう。ただ、楽しいことだけではなく、勉強にもじっくり向き合えるのがこの夏休みということで、26日(火)から30日(日)まで全年次を対象に夏期講座が開かれます。

1・2年次生は午前中に英・国・数の3教科。3年次生は3教科以外に理科、地歴公民も含め午後まで講座が行われます。部

活動も講座期間の午前中は活動禁止となり、学習に集中することになります。

1年次生は基礎力、2年次生は発展的な力、そして3年次生は実戦力をしっかりと付け、進路実現に一步でも近づけていきましょう。また3年次生には、各々の進路目標により特化した夏期集中講座が8月1日(火)から4日間行われます。ここでの頑張りが合格への鍵！

<インターンシップ>

この夏休み期間に(事業所によって日程は異なりますが)2・3年次生の希望者(38名)がインターンシップ(=職業体験)に参加します。看護職や警察、消防その他の職場で現場実習を体験します。これらの経験は、みなさんの就職や進学試験での面接・作文に生かせるだけでなく、**事業主の方々が、「誠実に頑張る桜陽生」を評価する機会**でもあります。是非とも真剣に取り組み、充実したものにしてください。

<オープンキャンパス>

各大学・短大・専門学校などは、この夏休み期間を中心にオープンキャンパスや体験授業などを実施しています。特に2・3年次生は、自分の志望校はもちろん、自分の希望している学科のある他の学校など、複数校のオープンキャンパスに参加してみるとよいでしょう。夏休みとはいっても、講座や部活動など忙しい日々が続きますが、なるべく都合をつけて参加してみることをお勧めします。またオープンキャンパスに参加していると、**入試の面接時や志望理由書を作成する際に、学校を実際に見た経験から意見に説得力が生まれます。**

とくに学校推薦型や総合型選抜での受験のなかには「オープンキャンパスの参加」が出願条件になる場合もありますので、志望校のオープンキャンパス情報は早めにチェックしておきたいものです。

<3年次生の就職希望者(特に公務員系)は本番が迫る！>

公務員関係の出願はすでに締め切られているものもありますが、**自分が希望する志望先への申込みは進んでいますか？**そして夏休みが明けたら、1ヶ月と経たないうちに本番です。この夏休みを利用して対策(問題集や模試の直し等)といった万全の準備をして本番を迎えられるようにしてください。就職の求人票も増えてきています。同じくしっかりと情報収集をして、**早めの対策・準備**を心掛けましょう。

特集Ⅰ・夏休みは力を付ける最大のチャンス！



～上手に学習計画を立てて、実行を～

講座に部活にと忙しい夏休み。でも、勉強時間はいつもよりは取れるはず。ということで、ここでは学習計画の立て方と勉強法を紹介。

【STEP 1】 目標にする「総学習時間」を決めよう

計画を立てる前に、目標とする夏休みの「総学習時間」を決めよう。講座やオープンキャンパスなど、わかっている予定をピックアップし、毎日どれくらい時間が取れそうか考えるといいです。ただし、思わぬ予定が入ることもあるので現実的な目標にしておくのが無難。

【STEP 2】 優先する科目とパワーバランスを決めよう

【STEP1】の「総学習時間」を決めたあとは、科目ごとの「優先順位」と「パワーバランス」を考えていこう。例えば英語が苦手なら、優先1位にして総学習時間の50%を割く。国語が得意なら、優先3位にして20%の時間しか割かない。こうするとあれこれ欲張らず、必要な勉強だけを考えやすくなるはず。また、夏休み中に達成したいのが、「基礎固め」と「苦手克服」。授業がない夏休みだからこそ、一気に終わらせましょう。

【STEP 3】 科目ごとに取り組む勉強内容を決めよう

【STEP1】と【STEP2】を照らし合わせると、各科目に割ける勉強時間が見えてくるはず。その時間をもとに、科目ごとに取り組む勉強の内容を、細かく決めましょう。「〇ページまで参考書を進める」「問題集を〇周」と、できるだけ具体的にするのがポイント。何をするか迷ったら、模試の成績表や定期考査の答案を見直し、苦手な分野を見つけよう。

【STEP 4】 無理のない予定表をつくろう

学習内容が決まったら、1日ごとの勉強の予定をカレンダーやスケジュール表（アプリでも可）等書き込もう。「英語：問題集を5ページ」など、使う教材や分量まで書いた方が実行しやすくなるし、計画の進み具合も把握しやすくなります。ただし、毎日ギチギチに勉強を詰め込むと予定が崩れたときに挽回するのが難しく、勉強のモチベーションも下がります。また、夏休み前半には何もやらず、最終日頃に一気に勉強をする（課題を終わらせる）といったことも問題。夏休みという貴重な勉強の機会を完全に無駄にしてしまいますし、一気に詰め込む勉強方法は全くといっていいほど記憶に定着しません。

夏休みの勉強（特に受験生はなおさら）はつらい面もあるけれど、がんばった分だけ自信につながるはず。夏休みはこれから！ さっそく学習計画を立て始めよう！

特集・2 志望理由書等の準備



～「自分の強み」で志望を明確に～

受験や採用試験で志望理由書や自己推薦書の提出が必要な人は、夏休みに情報収集や下書きといった準備に取りかかることをおすすめします。何から書き出していいのかわからないという人はまず“自分の強み”は何かを考えてみましょう。ポイントは次の3つ。

- ① 過去の自分の行動を思い返したりして、これまでの高校生活を振り返る
- ② 振り返りをもとに、関係する人物（友人、先輩、後輩、保護者、先生、部活動の顧問など）にその当時の自分についてどう感じたか、客観的な意見やコメントを聞いてみる。
- ③ 過去の記録や第三者の意見から“自分の強み”に結びつくキーワードを見つけ、まずは箇条書きで良いので文を書く。←これが「志望理由書」・「自己推薦書」の「元」に！

(例) ①の振り返りで…

(※アンダーラインがキーワード。)

部活では、他の人より後に入ってとても苦労したなあ…。

とくに仲の良い友人は5人。昼休みだいたいご飯食べながら笑ってたなあ。

苦手な科目で赤点すれすれだったから、悔しくて次のテストで克服したなあ。

②の意見・コメントで…

部活の先輩から「あのとき人一倍最後まで頑張ってやってたよね。」

友人から「〇〇ちゃんって、いつも本当に面白いね！」

先生から「今回はこれまでの考査の中で一番良い点数だったぞ。」

③ ①・②のキーワードよりできた文↓(志望理由書・自己推薦書の元)

- ・部活動では人より後に入ったため、人一倍努力した。このことから、忍耐力が身についた。
- ・友人から「面白い」と言われる。人を楽しませたり和ませたりすることが好き。
- ・苦手科目にも粘り強く取り組み、最後の考査では最も良い点数を取ることができた。悔しさを原動力に向上心を持って取り組むことができるのが強み。

(※特集1・2参考…「ベネッセハイスクールオンライン／マナビジョン」HP)

Break time 心理テスト：朝食で分かる！？あなたにおすすめの勉強方法☆

問 題 朝定食で絶対に外せないと感じるものは、

次のうちどれですか？以下の3つから1つを選んでください。

A 味噌汁 ・ B 納豆 ・ C 卵焼き (答えは右上！)



左下の心理テストの答え

A 味噌汁・・・あなたは探究心と洞察力、集中力があり、不可能を可能にする力を秘めています。真面目で人に振り回されず、ミステリアスな魅力もあるあなたのおすすめの勉強法は、過去問や以前やった問題を振り返るという方法です。

B 納豆・・・自分の可能性を信じ、前に進むことができ、強いエネルギーと好奇心のあるあなた。他者と切磋琢磨することで一層自分を高めることができます。そんなあなたにおすすめなのは、友達やチームで勉強会をしたり、一緒に課題に取り組んだりする方法です。

C 卵焼き・・・決断力に富み、華やかでリーダー性もあるあなた。また、情に厚く立場の弱い人にも力を貸せる余裕を大切にします。そんなあなたにはタスクを細かく分けて毎日1つずつでも確実に結果を積み重ねる短期集中型の勉強がおすすめ。



おまけのコラム

この心理テストでは朝食の問題を出しましたが、実際のところ、みなさんは朝食をたべているでしょうか？文部科学省の「全国学力・学習状況調査」では、毎日朝食を食べている生徒（中学3年生）は食べていない生徒よりも、問題の平均正答率が高い傾向がありました。特に、国語では正答率に14.2%の差が！

こうした結果に関係しているのが「ブドウ糖」です。脳はエネルギーをたくさん使う臓器。全身で使うエネルギーの内、約20%は脳が消費しています。その脳のエネルギー源はブドウ糖。1日に約100グラム使うそうです。

夕食を食べてから10時間近く経過した朝になると、血中のブドウ糖はすっかり消費されて少なくなっている状態。そこで朝食を摂らないと、脳は午前中、ブドウ糖を十分使えない＝「エネルギー源が少ない状態」になってしまい、脳が本来の力を出すことができないそうです。さらに、ブドウ糖は脳の働きの中でも「記憶」に関係する働きに特に必要であることがわかってきています。ですから、朝食を摂らないで授業を受けると、せっかく学んだことが頭に定着しない・・・といったことになりかねません。それが最初の学力調査の結果に出ているのでしょう。

ちなみに、ご飯やパンに多く含まれる糖質は、ブドウ糖が連なったデンプンで、食べると消化されてブドウ糖となって吸収されます。しかし食べ過ぎるとブドウ糖濃度が上がりすぎて眠気やだるさが出て逆効果なので、食べ過ぎに注意しましょう。納豆や卵、魚、肉、乳製品といったタンパク質を含む食品と一緒に摂ると、ブドウ糖の吸収が緩やかになり健康的ですよ。（参考：Lifehucker HP / meiji HP）

