

# 進路通信 第3号

～一人一人の進路実現のために～

沼田高校進路指導部  
令和3年7月12日

☆いよいよ来週からは、夏休みです。1年生にとっては、沼高生として初めての夏休みです。部活動に懸命に取り組む中で体力・精神力の両面を高めていきましょう。帰宅後は、家庭学習にしっかりと取り組んでください。1日の中での文武両道を目指しましょう。文武両道の基礎ができあがっている2年生、ぜひ部活動、学業の両面で沼田高校を引っ張っていってください。もちろん、帰宅後は、家庭学習にしっかりと取り組んでください。1、2年生については、授業日における家庭学習の目安は学年+2時間です。1年は3時間、2年は4時間です。夏季休業中は、さらに+1時間、すなわち、1年が4時間、2年が5時間を基準に取り組んでください。ただし、漫然と4時間、5時間を過ごしても効果は小さい。夏休みに、「何を」「いつまで」「どこまで」進めるか、という大枠を作り、その大枠に基づき、1日の学習の中で、「何を」「いつ」「どのように」勉強するかを具体化することが大切です。各教科の先生方のアドバイスを元に、具体的な目標・計画を立てて有意義な夏にしていきましょう。

3年生にとっては、勝負の夏です。「夏を制する者は受験を制す」とは、「夏に基礎力を完成した受験生が、秋以降応用力を伸ばし、志望大学に合格できる」ということに他なりません。焦ってはいけません。模試の判定に一喜一憂してもいけません。自分の苦手分野とは、基礎力不足の分野です。基礎力が完成すれば、必ず伸びるのが、苦手分野なのです。苦手分野から逃げるのでなく、苦手分野の克服にこそ、チャンスがあると信じて頑張りましょう。1日何時間勉強するのかは、10時間～11時間が目安です。無理してそれ以上やることは効果的ではありません。生活リズムが乱れ、体調を崩してしまっては目標達成はできません。朝早くから始め、昼間6～7時間、夜4～5時間、しっかりと組み、きちんと睡眠をとること。本番の試験は昼間実施されます。朝から夕方までの間に実力が発揮できるよう、夏休みの間に朝型の生活リズムを作りましょう！

## ☆夏休みを3期に分けて、計画を立て、実行しよう。

以下、3年生の計画の目安です。1、2年生も参考にしてください。

**1期 基礎力鍛成（日安：7月21日～8月6日）** 7/26～7/30 夏季課外Ⅰ期 8/2～8/6集中学習会  
8/7 3年河合塾共通テスト模試

**2期 基礎力完成（日安：8月8日～8月20日）** 8/16～20 夏季課外Ⅱ期

**3期 応用力育成（日安：8月21日～8月29日）** 8/23～27 夏季課外Ⅲ期 8/28 3年河合塾記述模試

※各期に「何を」「どこまで」仕上げるのかを明確にすること。「テキストの何ページまで」等、具体的であることが肝要。その目標を日数で割った量が1日の学習ノルマになります。

※1・2年生については、1・2期が1学期の復習、3期が2学期の準備となります。各教科の課題・夏季課外・スタサポ（8月7日）・河合塾記述模試（希望者・8月21日）・実力テスト（8月30.31日）を軸に計画を立て、実行しましょう。

※大切なのは、明確な目標・具体的な計画・やり抜く意志の強さ。

## ☆夏休みにオープンキャンパスに参加しよう。

夏休みには、各大学で、オープンキャンパスが行われます。そこに参加し、大学の雰囲気に触れることや入試に関する最新の情報を得ることで、学習意欲も増し、進路希望が明確になります。ぜひ、自分の志望する大学のオープンキャンパスに参加しましょう。去年に引き続き、多くの大学で、オンライン型のオープンキャンパスを行います。また、来場型とオンライン型の併用の大学も増えています。実際に大学に行けないことは、発想を転換すれば、遠方の大学のオープンキャンパスに自宅で参加できるということです。複数の大学のオープンキャンパスに参加することもできます。進路室前の掲示板に、各大学のオープンキャンパスの情報を掲示しています。大学によっては、予約が必要になるので、できるだけ早く手続きをしよう。また、保護者の方のご都合がつくならば、ぜひ一緒に参加（視聴）してもらおう。「自分の進路は自分で切り開く」という意識をもって、有意義な夏休みにしましょう！

くむなを押因も入宛すし何し悩来でけらででま瞬まをさん頭でにくも  
だきい切しにで間て夏。まきてままもまえす押せのす下世い。をあすは馬必牛  
さなに続惑き」た目一す押せす後せてすん記がげの根悪せ中に要に  
い。努力願けわます。紙石略人かてすそら。れしてうし火こは氣くつへ々なでな  
をはまこれ。自のが今分一芥間と行う後相をてすんか花と根づして中なりする  
根い。すとず夏、と部川を聞く牛しか手押相。うよのを氣くては略りた事  
気け焦で分沼捉です。之押くのはてらはし手そんえ前知のおいけれる々ど  
よくなつ生き自高え。之すなで超吾といちをれ死てにつ前出でまなかはう  
続。はこり身が、最後にのらす然々出くやこだぬくはてにでませいとし  
けひいとを周で申。とをてらいしけまれーい頭なせんの牛かて  
てたけ



