

～一人一人の進路実現のために～

沼田高校進路指導部
令和2年7月31日

暑いよいよ明日からは、**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。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」「いつまでに」「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はなく、**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、過日の学年集会でもお話した通り、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、体調を崩してしまつ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、しっかり取り組み、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っていきます。**

☆夏休みを3期に分けて、計画を立て、実行しよう。

以下、過日の3学年集会で、話した内容を整理しました。1、2年生も参考にしてください。

1期 基礎力錬成 (目安:8月1日～8月7日 8/3～7 夏季課外Ⅰ期 8/8.9 3年河合塾共通テスト模試)

2期 基礎力完成（目安:8月10日～8月20日 8/17～21 夏季課外Ⅱ期）

3期 応用力育成（目安:8月21日～8月28日 8/24～28 夏季課外Ⅲ期 8/29 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学期の復習に当たり、3期が2学期の準備となります。各教科の課題・夏季課外を軸に計画を立て、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。ただし、今年はコロナ禍の影響により、ほとんどの大学で入場型のオープンキャンパスではなく、**オンライン型のオープンキャンパス**を行うことになっています。実際に大学に行けないことは確かに残念ですが、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。状況を前向きに捉え、積極的にオンライン型オープンキャンパスに参加しましょう。まずは、大学のHPを開いて、オープンキャンパスの参加方法を調べよう。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、ぜひ一緒に視聴してもらおう。**

牛になる事はどうして
も必要です。吾々はど
く馬になりたがるが、牛
には中々なり切れないの
です。(中略)
あせつてはいけません。
頭を悪くしてはいけませ
ん。根氣づくでお出でな
さい。

世の中は根氣の前に頭
を下げることを知ってい
ますが、火花の前には一
瞬の記憶しか与えてくれ
ません。うんうん死ぬま
で押すのです。それだけ
です。決して相手をこし
らえてそれを押しちゃい
けません。相手はいくら
でも後から後からと出て
来ます。そうして吾々を
悩ませます。牛は超然と
して押して行くのです。
何を押すかと聞くなら申
します。人間を押すので
す。(後略)

夏目漱石が芥川龍之介らに宛てた手紙の一部です。最後の「人間」を、「自分」と捉えることもできます。今夏、沼高生が、周囲に惑わされず「自分自身」を押し続けることができることを切に願います。焦ってはいけません。怠けてはいけません。ひたむきな努力を根氣よく続けてください。

