

市立札幌旭丘高等学校 65期 年次通信

**柳****(りゅう)**

～しなやかなること柳の如し～

1年次直通電話
011-561-1203

高校生としてはじめての夏休みを迎える65期生の皆さんへ

自ら決めて、自ら実行する。「自主・自立（自律）」の姿勢が活かされる夏休みに！

明後日から待ちに待った、約1か月間の夏休みです。

入学から約3か月半。めまぐるしかったこれまでとは違い、少しだけ穏やかな時間が皆さんに訪れます。進学校の高校生として、日々の家庭学習に丁寧に取り組む必要があることは言うまでもありません。

同時に、やるべきことを計画的に集中して仕上げれば、普段は確保が難しい「まとまった時間」を作り、活用できるのも夏休みの魅力です。長期休業だからできること、したいことにも是非挑戦してみてください。

高校生として迎える初めての夏休み。たとえば、下のような流れで計画してみてくださいはでしょうか？

夏休みだから「できること」「したいこと」を整理してみましょう。

① 夏休みだからできる、あなたがしてみたいことは何ですか？

② 夏休み中の特別な予定があれば、その内容・日時などを書き出してみましょう。

(特別な予定の一例：合宿・旅行・親戚の訪問・友人との交流)

①・②のための《まとまった時間》を設定してみましょう。

まず、日常の大まかな予定(部活動・習い事など)をこの表に書き入れ、自分の夏休みの全体像を把握して下さい。次に《まとまった時間》がとれる日を見つけ、書き入れてみましょう。

23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
																									登校日・実力試験
夏季講習																									
①	②	③	④	⑤	⑥																				

(次のページへ進む)

《まとまった時間》を確保・活用するために、《頑張る日》は全力で！

予定表で設定した《まとまった時間》が確保できるように、日々の家庭学習など「やるべきことをやる日」は、これまで以上にメリハリをつけ、全力で取り組みましょう。起床・就寝のリズムを整え、計画的に時間を使うことが大切です。「自主・自立（自律）」の姿勢で頑張りましょう。

家庭学習の内容を正確に把握する。 ～いつ、何を、どの位の時間かけてやるか。～

Step(1) 年次だより『柳』夏号をよく読み、学習の中心となる「実力試験」の範囲を確認。

Step(2) 各教科からの課題を確認・整理。 ※ 計画的に取り組むこと。

Step(3) 3か月半の学習を振り返り、夏休みで重点的に取り組みたい教科・分野を決定。

⇒ 夏休みの学習計画表などを使い、「いつ」「何を」「どの位の時間」でやるか見通す。

【まとめ】 夏休みの過ごし方のポイント（生活面・学習面）

① 自ら決めて、自ら実行する。

長期休業だからできることに積極的に取り組んでみる。リラックスする時間も大切にする。そのためにやるべき時には「やるべきことに全力で取り組む」。

② 生活の基本は睡眠。起床・就寝の時間（リズム）は崩さない。

時間に支配・管理されるのではなく、積極的に「時間を支配・管理する」姿勢を。日々の予定、必要学習時間から逆算して、時間の使い方を見通す。

③ 「一日の学習時間」や「何を、どれだけ勉強するか」は「自主的に判断・計画」

入学以来3か月半の自己の学習履歴を振り返り、夏休みの学習計画は自主的に判断・計画する。

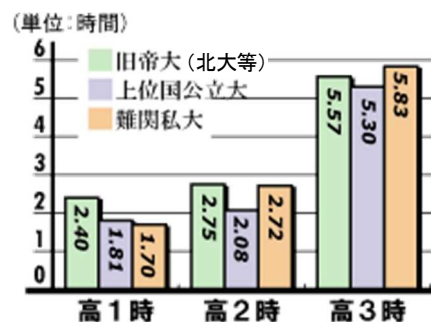
④ 年次通信や教科の指示に基づいた学習が中心。

夏季講習を中心とした学習サイクル（予習・講習・復習）。課題には計画的に取り組む。国・数・英はまず実力試験を目標に丁寧に学習を進めること。

⑤ 自分の予定・計画を把握し「可視化」する。

⑥ 夏季休業の取り組みを明けの学習姿勢に活かす。

人任せにせず、自主的に計画を立て、管理し、学習に取り組む姿勢とそのための方法を身につける。ここでの取り組み方が、夏休み明けの日々の学習はもちろん、二年半後に訪れる大切な受験期の成功を左右する。【学習の自主・自立】



【参考】 現役合格者の一日平均学習時間
(東進ハイスクールウェブサイトより)



しなやかな心：日々の学習に欠かせない「レジリエンス」

1. 失敗を繰り返す中で少しずつ成長を感じる（よい成長に失敗はつきもの！）
2. やり続けていれば「いつかできるさ」という自信（楽観的な気持ち）が大切
3. 達成までの過程を耐えきれぬストレス耐性（考えすぎない・休む時は休む）

<https://logmi.jp/business/articles/326608>