



「自主・自立」の姿勢で有意義な冬季休業を

22日（木）より25日間の冬季休業に入ります。

進学校の高校生としての自覚を持ち《勉強中心の生活》を送ることは言うまでもありません。

同時に夏同様、やるべきことを計画的に集中して仕上げれば、普段は見つけにくい「まとまった時間」を作り活用できるのも長期休業の利点です。時間を無駄にせず「自主・自立」の姿勢を大切に日々を過ごしましょう。

休業中の学習計画を立てるにあたって



① まず「夏休み以降の学習」を振り返りましょう。

【キーワード】2回の定期試験 実力試験 模擬試験 学習リサーチ 秋季休業中の学習

② 本日（12/7）返却された模擬試験について

今回志望校（大学名）		（学部学科等）		判定：
偏差値	国数英総合：	国語：	数学：	英語：

1日の家庭学習時間は？

夏同様、「自らの責任」で決め、その時間を消化することが大切です。まとまって与えられた時間に振り回されず、大まかな計画を立て（詳細でも、計画倒れでは無意味）時間を管理（支配）することは、受験期で最も必要とされる力であり、また、満足感や達成感を持って日々を過ごすのにも重要です。

講習期間中 予習・復習を十分に行えるだけの時間を目標に。（これだけでも時間かかるはず）

講習以降 実力試験・模試を意識した学習、課題、講習の復習、各自の学習

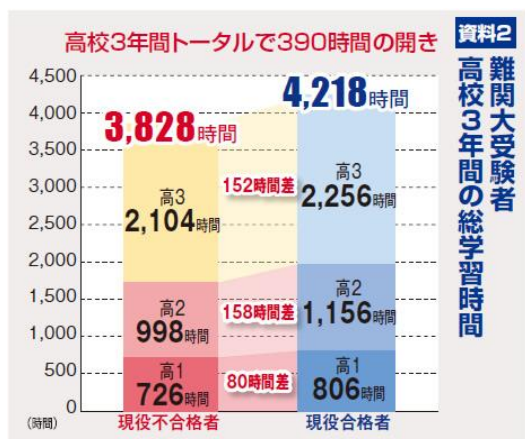
（参考1）現役合格者 1年秋時点の「休日の平均学習時間」

65期生1日平均	北 大（休日）	小樽商大（休日）	教育大（休日）
113.7分	150分	121分	125分

この時間を参考に「1日の最低学習時間」に設定してみよう。

データ提供：ベネッセコーポレーション

(参考2) 難関大志望者は「今の過ごし方」が特に重要



難関大受験者高3時学習時間の違いはわずか！

現役合格生の高3時の学習時間（学校の授業を除く）は、1日あたり平均6時間2分だった。「学校の授業以外にそんなに勉強しなくてはいけないの？」と驚く人もいるかもしれない。しかし、土日・休日を含めれば平均でこの位の学習時間は十分確保できる。

一方、不合格者平均は5時間35分。合格者との開きは一日ではたったの27分。高3になれば本腰を入れて受験勉強をするのは当たり前であるため、開きがつきにくかったと考えられる。

【難関大】東大 北大 東北大 名大 阪大 九大
東工大 一橋大 東京外大 早稲田大 慶應義塾大

ちなみに、難関大現役合格者のうち部活生は77.3%を占め、平均学習時間は6時間8分であった。このことから、部活生は時間の使い方をより工夫して学習時間を生み出していたことがわかった。

いずれにしても難関大を目指すなら、早期スタートを切り、高校3年間のトータルの学習時間を意識してしっかり確保することが合格の目安となりそうである。
(東進ハイスクールウェブサイトより)

全体を見通した
学習計画を！

- ① 《予定・部活・習い事等》欄にスケジュールを記入（わかる範囲で時間帯も）
- ② 自分で決めた《1日の最低学習時間》を参考に「今日の学習時間」を記入
- ③ 《達成度》欄も活用しましょう。（○ △ × 等記入）

	予定・部活・習い事等	今日の学習時間	達成度		予定・部活・習い事等	今日の学習時間	達成度
23 金	冬季講習 ①			4 水			
24 土	冬季講習 ②			5 木			
25 日	冬季講習 ③			6 金			
26 月	冬季講習 ④			7 土			
27 火	冬季講習 ⑤			8 日			
28 水	冬季講習 ⑥			9 月			
29 木				10 火			
30 金				11 水			
31 土				12 木			
1 日				13 金			
2 月				14 土			
3 火				15 日			

⚠ 特別な予定で「学習時間を減らす日」「学習ができない日」の時間は、他の日に分配する工夫を！

《まとまった時間》のために、《頑張る日》は全力で！

長期休業だからこそその「まとまった時間」を確保・活用できるように、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（集中・ノースマホ・誘惑排除）。起床・就寝のリズムを整え、計画的に時間を使いましょう。「自主・自立（自律）」の姿勢を大切に！

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) 年次通信『柳』冬号をよく読み、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。

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

⇒ 冬休みの学習計画表（後日配布）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】冬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」

夏休み以降の自己の学習履歴を振り返り、資料等を参考に冬休みの学習計画は自主的に判断・計画する。

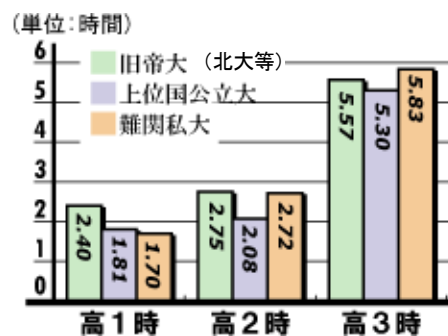
④ 年次通信や教科の指示に基づいた学習が中心。

冬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 冬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、休み明けの日々の学習はもちろん、大切な受験期の成功に繋がる。【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）