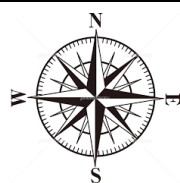


羅針盤



明石市立江井島中学校
第3学年 進路通信
2022年7月21日
第37号

＜夏休みの学習について＞

夏休みは受験の天王山などと言われる。天王山とは勝負の分かれ目のような意味があるそうです。(詳しくは自分で調べてみよう)。この夏はまとまった時間をもって学習に取り組める貴重な時期です。普段は現在学習している内容の宿題等に追われて、1・2年生の内容を含めた今までの復習をする時間がなかなかとれません。だからこの夏休みは課題等を使って、1・2年生の内容を含めた今までの復習をしっかりとやっておきましょう。

ただ、時間があってもついついだらだらしてしまいがちなのが夏休みです。時には保護者の方から「はやく勉強をしろ。」と言われて、「今やろうと思っていたのに…」などということもあるかもしれません。そこで、1日のスケジュールを決めて、何時から何時は勉強の時間と決めて、冷蔵庫など家族が見える所にはっておくといいかもしれません。やはり、規則正しい生活習慣がすべての基本です。普段の学校生活と同じような時間帯で過ごすことを意識したいものです。また、睡眠不足や冷たいものの食べ過ぎから体調をくずしては、力もつきません。早寝早起きを心掛け、食事バランスよくとりながら、健康管理も意識しましょう。

ところで、中3の夏休みには1日何時間ぐらい勉強すればいいの？という質問があります。部活動の有無や個人の状況によっても違いますが、普段中学校で学習をしているときは、1日にどれぐらいの勉強をしているのでしょうか？午前中に50分授業を4時間で200分(3時間20分)、午後に50分授業を2時間で100分(1時間40分)。合計で5時間。そして人によりますが、帰宅後に宿題等(塾に行っている人は塾も含めて)で1～2時間と考えると6～7時間は学習をしていることになります。夏休みにリズムを崩さないために、普段の学校生活と同じような時間帯で過ごすことを考え、そして受験生としてこの夏をがんばるなら、どれぐらい必要かはおのずとわかりますね。ただし、一気に続けて学習しようとしても集中が続きにくいので、例えば、午前に2～3時間程度、午後に2～3時間程度、夜に1～2時間ぐらいという風にしてみよう。また、同じ教科をぶっ続けでしても効率がよくない場合が多いです。例えば、午前中は考える教科、午後は覚える教科、夜にその日に学習した内容のふり返しや暗記というような工夫もよいと思います。学校生活と同じように50分しては10分休憩ぐらいの感覚で、休憩時に少し息抜きや運動もしながら取り組む方が効率が上がるかもしれません。自分にあったやり方で取り組んでみてください。まだ部活動があつてそんなに組み合わないという人もいるかもしれませんが、「まだまだ時間があるから大丈夫」と思っている人よりも、時間が限られている人の方が集中力を発揮しやすいと

も考えられます。部活動で養った集中力は受験勉強でもきっとプラスに働くと思います。限られた時間を有効に使って、取り組んでほしいと思います。

その他の工夫の例としては、

- ・勉強をやり始めるのがつらいという人は、一番好きな教科ややりやすい教科(内容)から取り組むと抵抗が少なくていいかもしれません。(人によっては苦手なものを先に終わせたいという人もいます。それはそれで自分にあった方法でよいと思います。)
- ・疲れたなあ、頭が働かないなあと感じたときは、チョコレートを1粒食べて、脳に糖분을補給したり、ストレッチをして血流をよくするなど1つの手です。
- ・毎日ずっと勉強で気が滅入るという人は、どこかに1日か2日、気分転換の日を作って、その日を目標にがんばるという方法もあります。
- ・ついついスマホを触ってしまう、マンガを見てしまうような人は、勉強の間だけカバンにしまうなど誘惑が近くない環境を自分で作るのが大切です。時には家族に協力を依頼することも必要でしょう。
- ・やみ雲に勉強をしていて、なかなか達成感が得られないという人は、今日はこのページまでやろうとか、この内容を理解してできるようにしようなど、具体的な目標を決めてから取り組むといいでしょう。実際にやってみて、目標が大きすぎたときは、目標を修正していきましょう。また、「この日までに夏のワークの1回目を終わらそう」など見通しを持っておくペースをつかみやすいと思います。

勉強はすぐに結果に結びつかない場合もありますが、努力した分力はつくはず。また、この夏は高校見学に行く人も多いと思います。実際に高校を見ることで、進路のイメージがより明確になり、やる気も上がると思います。自分で目標を持って、前向きに取り組んでいきましょう。(まずは夏休みの課題をしっかりとやりとげましょう。)

＜主な学校説明会・見学会・体験学習等の案内＞

ホームページ等で詳細を確認してください。必ず最新の情報を見てください。

☆県立 明石西高等学校 中学生英語暗唱コンテスト
10/1(土)9時～12時 明石西高校 同窓会館にて
中学生の英語学習への意欲を高める一助とすることなどを目的として
申し込んだ中学生が、英文原稿を暗唱します。
このコンテストに参加を希望する人は8/26までに申し出て下さい。
詳細を知りたい人は進路担当または阿部先生まで

裏へつづく

☆県立 武庫荘総合高等学校 個別相談会

8/6（土）9:00～12:00 同校講義棟にて 申込不要

詳細の書かれた案内が必要な人は進路担当まで。

☆大阪つくば開成高等学校（私立通信制）

学校説明会：8/6（土）10時～12時、14時～16時

夏のコース体験：8/27（土）声優・コスプレビューティー、ボーカロイド など

参加希望者はTEL06-6352-0020から各個人で申し込んでください。

詳細はWebサイトを見てください。

☆夏のリコチャレ2022 ～理工系のお仕事 体感しよう！～

日 程 7月中旬から8/31

対 象 女子中高生等

内 容 理工系の職場・工場等の見学、仕事体験、実験、
工作教室、女性研究者・技術者との交流会など。

場 所 オンライン及び全国の企業・大学等の事業所、研究所、
見学施設、教室等

その他 ・リコチャレ（理工チャレンジ）とは理工系分野に興味がある女子中高生・
女子学生の皆さんが、将来をイメージして進路選択することを応援するため
の取り組みやイベント、理工系分野で活躍する女性からのメッセージなどを
紹介する取り組みです。

・詳細はWebサイトを見てください。職員室前にもリコチャレに関する
案内が掲示されていますので興味ある人は見てください。



○新型コロナウイルス等の関係で案内の内容が変わることもあります。各自でホームページ等で

随時情報を確認してください。実施(参加)日は出発前も確認をしてください。

○通信に全ての学校の案内を載せるわけではありませんので、興味のある所は各自でホーム

ページ等を見てください。定員があるものがあるので早めに確認をしてください。

○校内2F コンピュータ室前掲示板等にも案内を掲示していますので見てください。

<お知らせ>

☆県立西宮高等学校より音楽科実技選考楽器の新設について お知らせがきています。

令和5年度から音楽科 管楽器専攻に新たにチューバを新設するそうです。

<奨学金の案内>

☆STEM（理系）女子奨学助成金 （山田慎太郎D&I財団） の案内

<中学3年生向け募集要項より>

応募資格

- ①2023年4月に日本国内の高等学校理数科または高等専門学校理系学科（高専）
を受検し、入学予定であること。（あらかじめ対象校リストを確認してください。）
- ②女性（性自認もしくは戸籍上の性別が女性の方）であること
- ③中学校からの内部進学でないこと
- ④過去に本財団の奨学金または奨学助成金を受け取ったことがないこと

給付額 10万円（採用後に一括で給付）

募集人数 100名程度

選考方法 1. 財団事務局による予備選考

エントリーフォームの情報をもとに、当財団にて予備選考を行う。

予備選考の結果については非公開。

2. 予備選考の後、資格者多数の場合は抽選選考を行う。

詳細はWebサイトを見てください。

希望者はWebサイトより各個人で申し込んでください。



<連絡>

中学校を通して申し込む保険は、都合により参加できなくなった場合に、早めに申し出て
もらえれば返金が間に合う場合があります。そういう時はできるだけ早く申し出てください。
※手続きを済ませている場合等、返金ができないことがありますのでご了承ください。