

学習進路だより

～夏休みを有意義に過ごそう～



下館第一高等学校
附属中学校 学習進路部
令和8年7月21日号

1. 学習についてのヒント

- ①規則正しい生活（＝起床時刻と就寝時刻を決め、朝昼夕の食事をしっかりとる）
学習に向かう気力と体力は、しっかり寝て、しっかり食べることから生まれます。
- ②学習は午前中を上手に使う
脳科学的にも、思考判断力が必要な活動は、午後よりも午前中に行うことが効果的と言われています。
- ③これまでの学習の弱点を整理し、克服に向けて挑戦しよう
夏休みは、学習の弱点を見つめ直し、どこでわからなくなったのか、なぜ解けないのかをじっくり考えるよい機会です。ロイロノートやクラスルームから先生にむけて、質問を送ってもいいと思います。わからないところはそのままにせず、ちょっとだけ勇気を出して、解決に向けて、行動を起こしてみてくださいね。
- ④本を読もう！
学力の基本は、読解力です。読解力を上げるには、活字に触れることです。その点で、読書はとても大切です。学校でも、月と水は「朝読」が始まりましたね。家でも、本を傍らにおいて、いつでも読書ができる環境を作ってみてはどうでしょうか。
- ⑤学習は、量が大切！
中学生の学習内容では、高校学習での土台になります。土台となる基礎基本を定着させるためには、量が大切です。とにかく、学習量を増やす。質について考えるのは、その後で十分だと思います。

不合格体験記

スマホタイムが毎日10時間を超えるのが当たり前だった

K・Yさん（京都・大谷高校卒）

●不合格大学／関西医科大学（医－医）
川崎医科大学（医－医）

今年度の受験における反省点を、大きく二つに分けて書く。
まず一つ目の反省点、それは「勉強面」についてである。私は北予備の授業を受けるまで、予習はもちろん復習もしたことがなかった。周りの友達がやっていないなら自分もやらなくていいや、という考え方を持っていたので、模試の成績はもちろん、学校の成績までもが最下位をうろついていた。

高校3年生になり、とうとう自分も受験生になったんだな、と思いつつも、やっぱり勉強はしなかった。しかし、途中でこのままではダメだと気づき、真面目に勉強をしようと思いついたのはいいが、時期が遅すぎた。私がそう思った時には、すでに夏休みが終わり、9月に入っていた。そこから死ぬ気でやれば、奇跡がおこったかもしれないが、私の弱い心がすぐに勉強をやめさせ、スマホばかり触っていた。

二つ目の反省点は、「生活態度」である。昨年までの私は、スマホのスクリーンタイムが平均10時間を超えるのが当たり前だった。TwitterやLINEなどを、朝から晩まで見ていた。いざ勉強しようと机に向かったのはいいが、解けない問題が出てくると、すぐに勉強を中断して、スマホを触っていた。そして、寝る前にもスマホを見ており、おかげで夜中の2時や3時に寝る、なんてこともざらにあった。そして昼ぐらいに目を覚まし、またスマホを触る。この最悪の循環を約2年間、高2から高3まで続けていた。

これらの点を反省し、私はこの弱い自分の心とスマホを断たねば合格の二文字は、絶対に見ることができないと、受験を失敗した後ようやく気がついた。なので、その二つの反省点を克服すべく、この北九州予備校にきた。そして、スマホはもちろん、この弱い心も一緒に断ち、合格を手にしたと考えている。

（原文のまま）

スマホは使い方を誤ると悪魔の道具になってしまう…

2. 将来を考えるヒント

①大学入試について少しずつ知ろう

『令和8年度進路の手引き』には、本校の先輩が、どのような大学を目指してきたか、学習法、さらには大学入試の仕組みについてなど、役に立つ情報が満載です。市販のどの大学入試情報誌よりも館一生が知りたいことがつまっています。夏休みに、この手引きを読み、高校入学時には、大学入試についてある程度の知識が入っている状態にするための第一歩にしておきたいものです。

②大学入試が人生のゴールではない

大学合格は「将来、どのような形で社会貢献したいのかを考え、見つける」ための通過点にすぎません。社会貢献の例として、職業に就くことが挙げられます。2年生の夏休みに行われる「職場体験」は、世の中に、どのような職業があるのか、働くとは実際にはどのようなことなのか、自分に適している職業や就きたい職業は何なのか、そのようなことを考える貴重な機会です。



「いい夏休みだった！」と笑顔で語る皆さんに、また会えることを楽しみにしています。