

# 進路だより

—それぞれの夢に向かって—



微笑む進路 MUHS 進路指導部

第 4 号

13. 7. 19



本校生徒・保護者・本校を目指す中学生・保護者の皆様へ 進路だよりはイチゴの日

## 進路関係の主な学校行事 (7/16 ~ 9/6)

- |            |  |
|------------|--|
| 7月 16日 (火) | 球技大会 夏期講習Ⅰ期  |
| 17日 (水)    | 球技大会   |
| 18日 (木)    | 球技大会<br>成績会議・高校職員会議  |
| 19日 (金)    | 終業式・大掃除・LHR  |
| 20日 (土)    | 難関大学チャレンジセミナー  |
| 22日 (月)    | 夏期講習Ⅱ期   |
| 27日 (土)    | 彩の国進学フェア (スーパーアリーナ)  |
| 28日 (日)    | 彩の国進学フェア (スーパーアリーナ)  |
| 29日 (月)    | 夏期講習Ⅲ期   |
| 8月 4日 (日)  | 3年外部模試 (河合塾)   |
| 5日 (月)     | 夏期講習Ⅳ～Ⅴ期   |
| 17日 (土)    | 学校説明会  |
| 18日 (日)    | 学校説明会  |
| 25日 (日)    | 1、2年河合塾模試 (校外・全員)  |
| 26日 (金)    | 市高祭準備期間 (9:00 ~ 15:00・29日まで)   |
| 29日 (木)    | 1、2年河合塾模試 (予備日・校内)   |
| 30日 (金)    | 始業式・大掃除<br><b>3年生推薦入試説明会 (放課後・視ホール)</b><br>大学・短大・専門学校等全ての推薦入試を対象<br>2年生合同総合<br>1～3年教員進路研修会 |
| 9月 1日 (日)  | 3年外部模試 (河合塾)   |
| 2日 (月)     | 2年第2回類型希望調査 (～6日まで)<br>一斉テスト (1～3学年)<br>1年生合同HR<br>登校指導 (～4日)                              |
| 3日 (火)     | 体育祭係別会議  |
| 4日 (水)     | 体育祭予行 (1、2限) 体育祭準備   |
| 5日 (水)     | 体育祭  |
| 6日 (木)     | 体育祭片付け・大掃除 (1限) 2～6授業<br>高校職員会議<br>第1回推薦希望締め切り   |

# 市高の夏期講習2013：夏を制する者は受験を制す！

今回は7月10日からⅠ期、7月22からⅡ期、7月29日からⅢ期、8月5日からⅣ期、8月19日からⅤ期、全部で63講座開かれます。どの講座も自主的に取り組んで下さい。参加することに意義があるのではなく、取り組む姿勢がどのようであったのが大切です。せつかくの機会ですので、有意義なものにして欲しいと思います。

## こんな大学生が増えて困っています

- 1 大学選び、学部選び、学科選びがうまくいっていない生徒**が入学後に苦勞しています。
- 2 高校での勉強が、受験対策に偏りすぎている生徒**が苦勞しています。
- 3 受験勉強に疲れて入学後にあまり勉強しない生徒**が苦勞しています。

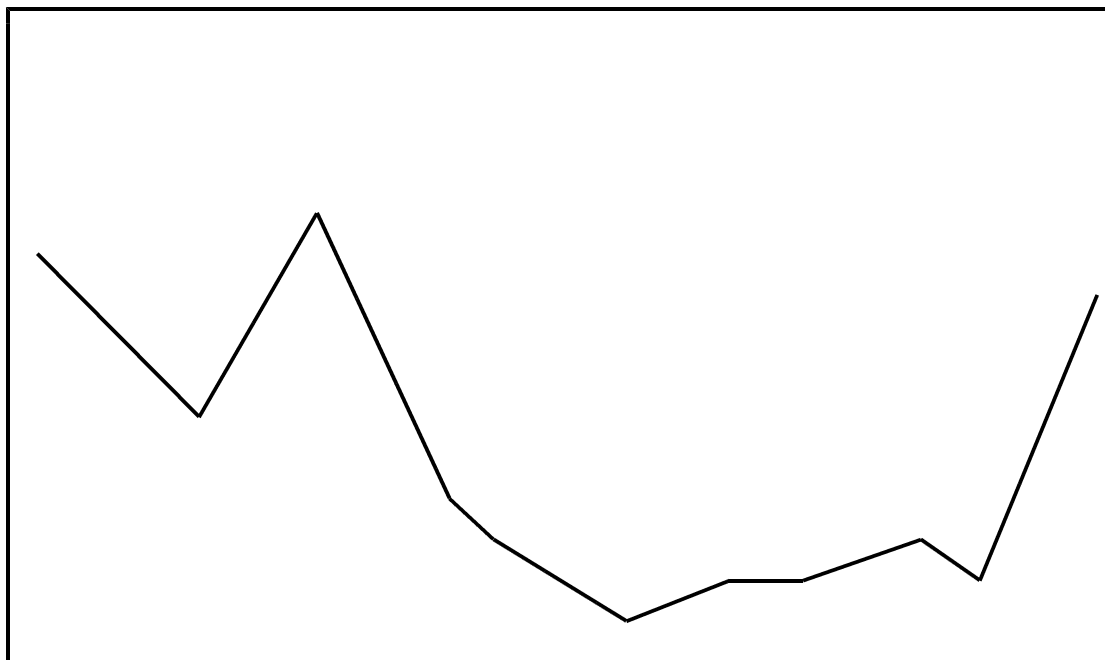
こうした生徒は、せつかく入学したのに、大学の勉強にも適応できず、力を伸ばしていけません。就職でも苦勞しています。

これは**首都大学東京**の先生が、昨今の学生の状況で困っていることとして挙げていたものです。では、こうならないためにはどうしたらいいのでしょうか？

- あまり早い時期に科目を絞らない。たとえば、すでに一年次に英国社の三科目に絞ってしまって他の科目の学習が疎かになるなどということは、興味・関心の幅を狭め、自らの可能性をつぶしてしまいかねません。受験科目を知っておくことは大事ですが、それだけにとらわれて、知の器としての自分を小さくしてしまっただけでは何のために学習するのか意味不明となってしまいます。君たちのこれから先の人生はまだ長いのです。今は役に立たないと思っていなくても実は非常に大切なことを学んでいるのです。
- 基礎を徹底的に固める。基礎が分からなければ、その科目を勉強していても面白くないでしょう。また、どんな難関大学でも基礎ができてない人が合格することは不可能でしょう。夏休み中に英国数の基礎をしっかりと固めておくことをお勧めします。学びの楽しさが見えてきますよ。
- 第一志望を早めに決める。東大・京大・一橋大・東京工業大・医学部などに現役合格している人は、遅くとも二年生の夏頃には第一志望が決まっているようです。上記の大学は生半可なことでは受かりません。それだけ早く準備をした方が有利だということです。OC等に行って、真剣に決めて下さい。

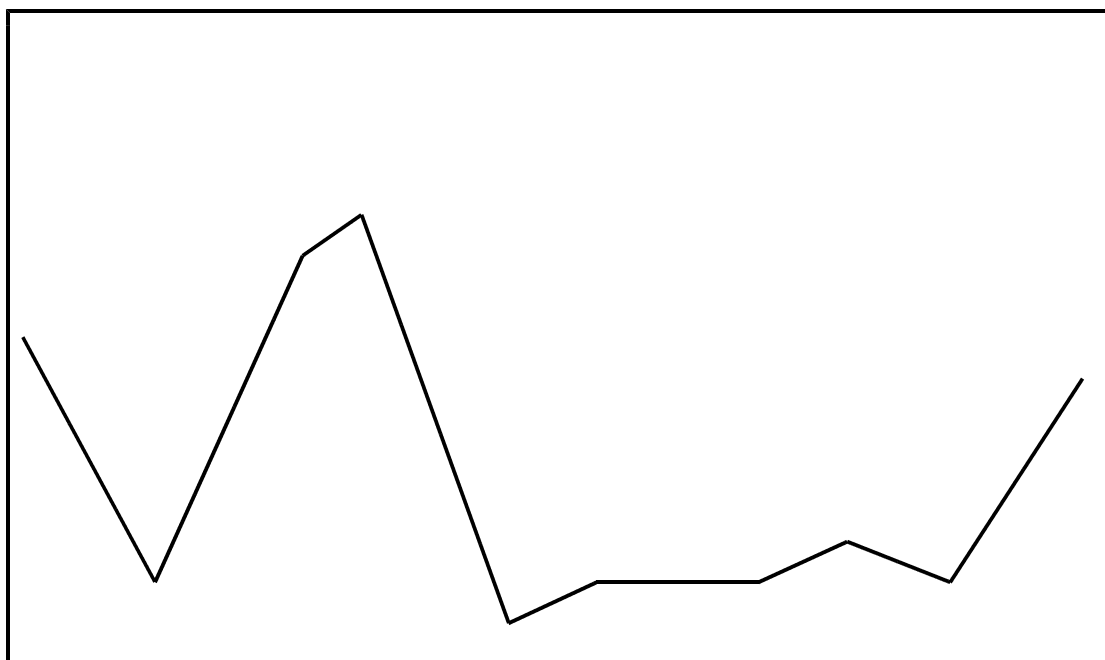
# 1・2年生よ、【夏休み】に要注意！！

1 年



4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

2 年



4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

左のグラフは高校1、2年生の「やる気グラフ」です。(ベネッセ)見て分かる通り、どちらも夏休みが終わってからの下落が著しいものとなっています。特に2年生は極端に落ち込んでいます。当然、「やる気」と「成績」は正比例します。夏休みを如何に過ごすかが、受験の一つの鍵とも言えるでしょう。前述したように、「**基礎の定着**」を目標として、大雑把なものでよいので**計画を立てて**「やる気」「学力」とともに低下させないよう夏を乗り切りましょう。

### 3年生夏休み攻略法

3年生は目の前に迫った(ように感じる)受験にあせってばたばたとして、無駄に過ごさないようにしましょう。今までの模試でE判定の洗礼を食らって「本当に第一志望に受かるのだろうか」などと不安で一杯の人が多いのではないでしょうか。まずは、ネガティブな思考をあまりしないようにしましょう。

- 1 「自信がなくすぐ落ち込む人」の成績が悪いのには必ず原因があります。「自分には無理」などと考えず、原因を考え、その解決法を見つけましょう。例えば、「勉強法が確立できていない」「何をやるべきか目標が定まらない」「時間の使い方が下手」「集中力が続かずすぐ飽きる」などでしょう。それでも原因が分かれば、問題解決法は必ずあります。
- 2 「すべて解決しなくてもよい」すべてを克服しようという完璧主義は行き詰まりのもとです。入試で満点を取る必要はありません。
- 3 「自分の道を信じて突き進む」当然、先生や親のアドバイスには耳を傾け、いいものは取り入れなければなりません、何を勉強するにしても継続しなければ成果は出ません。
- 4 「第一志望を定め、計画を立てる」ことが最重要。「夏休みは気合いで乗り切る」「その日の気分で勉強」「やるべきことがあいまい」などは最悪です。
  - ア 「夏休み全体のざっくりとした到達目標」
  - イ 四十日間の日程は立てるのが大変なので、一週間単位で立ててみましょう。
  - ウ 必ず「紙に書いて」週ごとに達成度を確認し、次の週の計画に反映させる。
  - エ 休みも効果的に取る。疲れ果てていて集中力が低下しているのであれば思い切って休むことも必要です。健康第一。
  - オ 教科バランスを考えましょう。丸一日一つの教科だけやるのはNGです。
  - カ 勉強時間は1日8時間～10時間を目安に。継続できる範囲でやること。
  - キ 起床時間、就寝時間は基本的に学校があるときと同じ。夜型の不規則な生活にならないように。

### モデルケース(10時間コース)

就寝	起床 朝食	勉強	昼食	勉強	休憩	勉強	風呂 夕食	勉強	就寝
----	----------	----	----	----	----	----	----------	----	----

7:00            8:30            11:30            13:00    16:00 17:00            19:00            20:30            22:30