



白聖

はくあ 第8号 令和7年7月11日発行



《夏休みを有意義に過ごそう》

高校生にとって、夏休みは最も大切な時期の一つですが、その過ごし方によって休み明けの成績や、大学入試の可否に大きな影響を与えるといっても過言ではありません。今回は夏休みの有意義な過ごし方について、具体的にどのような点に気を付けて過ごせばよいのか、勉強法と一緒に紹介していきます。

【勉強量を増やす】

夏休み中は、とにかく勉強量を増やすことを意識してください。学校の授業がない分、1日の中で勉強にあてられる時間は十分にあるはずです。成績アップには限られた時間の中での勉強の質が大切ですが、ある程度の勉強量は質にもつながります。受験学年となる高校3年生では志望校合格の可能性が高まり、また高校1年生～2年生にとっては本格的に始まる受験勉強に備えて、長時間学習の耐性を身につけられるでしょう。1日の勉強時間の目安は1年生で3時間～4時間、2年生で7時間、3年生で10時間以上です。ただし個々の学習ニーズによって上下します。一つの目安として頭の中に入れておき、それぞれで調整してください。

【志望校の情報を収集・過去問を解く】

すでに志望校が決まっていたり、ある程度絞られていたりする場合、志望校の入試情報を収集しましょう。たとえば同じ入試科目が課されていても、受験する大学や学部・学科によって、具体的な試験内容は異なります。そのため効率良く志望校合格を目指すためには、それぞれの入試傾向に沿って受験勉強を進めていかなければいけません。入試傾向をつかむには、過去問を解くのがおすすめです。1・2年生の場合、まだ習っていない学習項目もあることから、過去問にチャレンジしても解ける問題が少ないかもしれません。しかし問題が解けなかったとしても、入試傾向をつかむだけでもチャレンジする価値があります。3年生の場合は解ける問題と解けない問題が明確となり、これから特に何を勉強すれば良いのかがわかってくるはずです。

【復習・基礎固めをする】

これまでに習った項目の中で、まだ基礎が完成していないと感じたら、夏休み中に復習と基礎固めを優先するようにしましょう。特に難関大学を受験する場合、ハイレベルな問題に対応できる高度な学力を習得しなければいけません。しかし、基礎が不完全なまま難しい問題にチャレンジしても歯が立たないため、基礎をしっかりと固めた上で、少しずつ勉強のレベルを上げていくことが大切です。基礎ができていない科目や単元をピックアップして、必要に応じて前の学年までさかのぼって復習してください。志望校が決まっていない場合は、英語・数学・国語の3つに力を入れましょう。これらは短期間で学力が定着しにくい科目で、できるだけ早い段階から基礎を作っておく必要があるためです。

【苦手科目の克服をする】

すでに苦手科目があり、さらに入試科目にも課されている場合、夏休み中の克服を目指しましょう。苦手科目を克服するためには、ある程度まとまった時間を確保した上で、集中的に取り組まなければいけません。しかし、普段学校の授業があるときは予習や復習、課された宿題などで忙しく、腰を据えて苦手科目に取り組む時間が確保できない人も多いことでしょう。夏休みは苦手科目の克服にピッタリな時期です。まとまった学習時間を確保して対策をしておくことで、入試本番で他の科目の足を引っ張らないようになるはずです。

【基礎学力があれば予習をする】

これまでに習った学習項目を十分に理解し、基礎学力が完成している人は、夏休み明けの予習をしておくのもおすすめです。受験に必要な学習範囲をできるだけ終わらせておくことで、受験に特化した勉強時間をより多く確保できるようになります。また学校推薦型選抜や総合型選抜で志望校合格を目指す場合、学校の定期テストの得点も可否の判断材料となるでしょう。予習をしておくことで、夏休み以降の授業内容を良く理解できるようになり、定期考査の得点アップも期待できます

【生活リズムを整える】

学校の授業がない夏休みは、人によっては生活リズムが乱れやすくなりがちです。「毎日遅くまで起きていて、朝はずっと寝ていた」「勉強時間がバラバラになって、集中できなかった」といった状況にならないように、生活リズムを整えることを意識してください。普段学校があるときと同じように、決まった時間に寝て、決まった時間に起床しましょう。1日の中で勉強する時間を決めておき、午前と午後、夕食後などにバランス良く振り分けておくのも良いです。勉強する時間とリフレッシュする時間を明確にすると、メリハリある毎日を過ごせます。

【勉強の妨げになる誘惑を断つ】

自宅で勉強をする場合、誘惑になるものをできるだけ遠ざけるように工夫してください。自分の部屋で勉強する場合は、スマホやマンガ、テレビ、ゲームといったものを、あらかじめ部屋の外に出しておきましょう。手に届かない場所へ遠ざけることで、勉強に集中できるようになります。またずっと同じ場所で勉強すると飽きてしまうこともあるため、同じ家の中で場所を変えてみるのも有効です。さらに図書館や学校の自習室などは、誘惑するものがなく、他にも受験勉強をしている人が集まるため、モチベーションを高く保って集中できます。

【課外活動に参加する】

夏休み中の一ヶ月以上の長い時間を利用して、大学のオープンキャンパスや各種体験セミナー、学習会などの課外活動に積極的に参加することをオススメします。学校の中では経験できない様々な活動に積極的に挑戦してみてください。それらに励むことで、学校生活の中だけでは学ぶことができない貴重な体験をすることもあるでしょうし、1・2年生にとってはそれがきっかけで進路目標を見つけることもあります。近年の大学入試で募集枠が増えている学校推薦型・総合型選抜へ向けた実績にも繋がられるかもしれませんし、是非とも自らの見聞と可能性を広げるために挑戦してみてください。

【塾選ジャーナルホームページより引用・抜粋】



《外科手術体験セミナーin 青森》

6月21日（土）に、「外科手術体験セミナーin 青森」が開催されました。このセミナーは、NPO 法人外科支援機構弘前が主催するもので、外科医師および医学生と共に手術手技を模擬体験する中で医療職への理解を深め、将来医師をはじめとする医療職を目指す心構えを養うことを目的として毎年開催されています。令和7年度は青森市が開催地で、本校第一体育館が会場となりました。県内全域から48名の高校生が集まり、本校からも医学部医学科を志望する2年生21名が参加しました。最新の内視鏡外科手術操作や超音波メスによる模擬手術体験、手術用縫合糸による縫合練習などの体験型プログラムの他に、地域医療施設の特徴や外科医師の役割についての講義がありました。本校を卒業した弘前大学医学部の先生方や、医学部生の先輩方から手術の方法や機器の操作について教えてもらい、普段触れることのできない最新の医療機器を扱う貴重な体験となりました。この体験セミナーは、医師を志す生徒にとって大きな刺激を受ける充実した一日となりました。

体験概要

○手術室体験コーナー

電気メスを使用しての手術の模擬体験

○超音波メスコーナー

超音波メスを使用しての切開・切離手技体験

○スーチャリングコーナー

持針器、鑷子などの器具を使った縫合手技体験

○鏡視下手術トレーニングコーナー

内視鏡下手術での鉗子操作のトレーニング体験

○内視鏡外科3D手術体験コーナー

3D画像システムでのロボット手術体験

