



白聖

はくあ 第10号 令和8年7月23日発行



《夏休みを有意義に過ごそう》

7月25日から夏休みに入ります。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れ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4時間～5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をおすすめです。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

(裏面に続く)

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げ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】

《第1回学力向上セミナー》

7月18日（土）・19日（日）の二日間、青森高校を会場に「第1回学力向上セミナー」が開催されました。このセミナーは、平成23年度から青森県が取り組んでいる「医師を志す高校生支援事業」の一環として年に3回開催されています。青森県の医師不足を解消するために、高校生の医師への志を育てるとともに、医学部医学科進学に求められる高水準の思考力・判断力・表現力を養成することを目的としています。第1回目となる今回は、青森高校からは医学科を目指す3年生30名、2年生25名の他に、難関大を目指す2年生30名が参加しました。

3年生医学科クラスでは、約3ヶ月後に控える医学部医学科の総合型選抜や学校推薦型選抜の受験対策として、「医系論文及び演習」講座で、志望理由書とアドミッションポリシーの関連性や、近年の医系小論文の傾向と対策、面接や総合論述問題等に必要な能力・技術・注意点を講義や演習を通じて学びました。講師を務める奥津茂樹先生（駿台予備学校）による丁寧な解説によって、自分が身につけなければならない資質は何か、伸ばすべき能力は何かを見直す機会となりました。2年生医学科クラスは、駿台予備学校の小出寛先生による英語、藤井元紀先生による数学の他に、奥津先生による「医系論文」講座で、医学科受験志望者向けの資料読解力・思考力・判断力・表現力を養う問題に取り組みしました。2年生難関大クラスは、数学と英語の他に、駿台予備学校の加藤平八郎先生による現代文の講座でハイレベルな問題に取り組み、難関大学に合格するために必要な学力水準を知る貴重な体験となりました。



このセミナーには青森高校から毎年多数の生徒が参加しており、セミナーを通じて多くを学んだ先輩方が、医学科や難関大学の合格を勝ち取っています。ちなみに第2回セミナーは11月末に3年生のみを対象として青森高校を会場に、第3回セミナーは2月中旬に1・2年生を対象に青森東高校を会場に開催する予定です。