



夏休みの過ごし方

夏休みは約40日にも及ぶ長期休暇です。中学3年生の夏休みをどう過ごすかで、高校受験の成否を分けます。受験生にとって夏休みが重要なのはわかっているけれど、「具体的に何をすればよいか分からない」「勉強時間の目安が知りたい」と悩んでいる人も多いですね。

そこで、夏休みの具体的な過ごし方と勉強時間の目安を紹介します。
© AGAROOT ACADEMY ALL RIGHTS RESERVED.より



受験生がこの夏するべきこと5つ

- ① 規則正しい生活を送る
- ② スケジュールを立てる
- ③ 勉強の環境を整える
- ④ 中学1、2年生の復習を徹底する
- ⑤ 苦手分野を克服する

① 規則正しい生活を送る

効率的に受験勉強をすすめるには一日の生活リズムを整える必要があります。午前中は比較的頭が冴えているので思考力が必要な数学、英語の勉強がおすすめです。昼食後はすこし眠くなったり、やる気がなくなったりしてしまう傾向にあります。そこで、午後からは好きな科目の学習でやる気を持ち直しましょう。脳科学的に、寝る直前に暗記したものは定着しやすいので、夕食後は暗記の時間にしましょう。

一日を午前、午後、夕食後寝る前までと3つに分けて学習することがおすすめです。午前から勉強に取り組むためには、朝は7時には起床、夜は23時には布団に入る必要があります。

② スケジュールを立てる

やみくもに勉強をすすめてもなかなか学力アップにつながらないのが現実です。まずは、夏休み期間中に学習すべき単元をピックアップしましょう。薄い問題集や1、2年の定期テスト問題を5教科分解いてみましょう。問題集は1、2年の単元が網羅されているものにしてください。薄い問題集や過去の定期テストは最初の1週間をめどに解き終えてください。全教科全範囲を一旦解いてみると、学習すべき単元が見つかります。次に、高校受験に対応した問題集を各教科1冊ずつ準備してください。（ワークとして購入している教科もあります）

ここで準備する問題集は自身のレベルよりもやや難しめのもののがおすすめです。この問題集で復習するべき単元をピックアップしましょう。ピックアップし終えたら、日程



表にその日その日に解くべき問題の該当ページを書き込んでいきましょう。夏休み中に終わるようにスケジュールを組んでください。スケジュールはずれ込むものです。1週間に1、2日はスケジュールの調整日を作っておきましょう。もし、スケジュール通りに進まなくても調整日があれば焦らずに済みます。

③ 勉強の環境を整える

自室、自習が可能な図書館、中学校の勉強会など、勉強に集中できる場所を数か所確保しましょう。家族の協力があればなお良いですね。



④ 中学1、2年生の復習を徹底する

入学試験問題の多くは中学1、2年生の内容が出題されます。また、数学や英語は積み上げの科目です。中学1、2年生の学習をおろそかにしては伸び悩んでしまいます。秋以降、学力を大幅にアップさせるには復習が大切です。英語、数学の基礎が抜け落ちていると実感している人は、最後のチャンスだと理解し、しっかり復習しましょう。英語、数学の基礎の抜け落ちが目立つ人は、2教科に絞った学習にしてもいいでしょう。

⑤ 苦手分野を克服する

基礎ができている人も、苦手意識のある分野は必ずあるでしょう。夏休みはじっくり学習に取り組める期間です。苦手な単元を問題集で何度も繰り返しましょう。夏休み期間中に苦手分野を発見しておくことは秋以降の学習にとっても非常に重要です。

受験生の夏休みの勉強時間は8時間

授業日は50分×6→最低でも6時間は確保しましょう。

8時間をやみくもに学習していても大幅な学力アップは見込めません。志望校合格から逆算して、夏休み明けにどれくらい学習を進めておくべきか、そのためには1週間どこまで進めるべきか、そのためには1日どれだけ進めるべきかを日程表に落とし込みましょう。夏休みが明ければ、新たな単元の学習がスタートします。夏以降に学習する単元も入試に直結するものが多いです。受験レベルの問題を解くためには復習は必須です。質も量も大切！

受験生といっても息抜きは必要

受験生だから遊んではいけないなんてことはありません。受験生ということのを忘れずに、上手に息抜きをすることが夏休みの勉強を成功させる秘訣です。モチベーションが上がらない時の対処法を紹介します。



勉強は体力勝負です。自身の睡眠時間を見直して、6時間以下という人はゆっくり睡眠をとってみてください。

比較的好きな勉強をする。復習は基本的に苦手分野の学習が中心になるでしょう。苦手な分野ばかり勉強していると、勉強が嫌になるのも当然です。そんな時は、好きな単元や好きな教科の問題を解くことで、気分転換にも繋がります。

高校見学に行く。勉強する意味を考えてみてください。行きたい高校があり、その高校の試験に合格するために勉強しているのです。高校見学が開催されていなくても、志望校の校舎や在校生を見るだけで勉強を決意した当初の気持ちが蘇るでしょう。気分転換も兼ねて、ぜひ高校見学・説明会に行ってみてください。