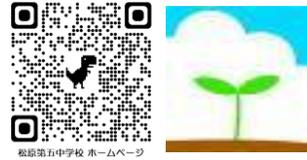


NOBIRU



1. 夏休みの過ごし方

1学期の懇談会が終わりました。皆さんの中で、進路決定に向けて、気持ちがが一步でも半歩でも前進したでしょうか。そして、いよいよ夏休みです。約40日にも及ぶ長期休暇です。中学3年生の夏休みの40日をどう過ごすかが、自分の「行きたい学校」に進学できるかどうかに影響するかもしれません。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良いか分からない」「勉強時間の目安が知りたい」と悩んでいる人もいます。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。

受験生がこの夏にするべき5つのこと

- 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。

夏休みだからと言って、朝遅くまで寝ていたり、夜更かしをしたりしていると、効率的な勉強はできません。生活リズムを整えながら、勉強を進めましょう。ちなみに、脳科学の研究によると、一日を午前・午後・夕食後寝る前までの3つの時間帯に分けて勉強するのが良いようです。

午前朝の脳は、前日の情報が整理されてクリアな状態なので、思考力や集中力を発揮しやすく、数学・理科など応用力が問われる問題や、ハイレベルな内容の本を読むのが午前中が適しているようです。また、目覚めてすぐの時間はまだ脳が寝ているので、英語の音読などをすると脳のウォーミングアップになるようです。

午後昼食後は眠くなったり、やる気がなくなったりしてしまう傾向があります。午後は、好きな教科で、やる気を保つのが良いようです。また、5分でも昼寝をすることで、スッキリして思考力が高まる時間帯でもあるようです。ただし、30分以上の昼寝は悪影響です。

夜寝る直前に暗記したことは、睡眠中に整理され記憶として定着するので、夕食後は暗記の時間にすると良いようです。逆に、過度に勉強に熱中すると、アドレナリンが出て興奮状態になり、眠れなくなるようです。また、記憶を定着させるには、まとまった睡眠時間が必要です。睡眠時間を削ってまで勉強するのは逆効果です。23時には布団に入れるようにしましょう。

② スケジュールを立てる。

勉強しなければならないといっても、無計画にやみくもに勉強しても学力アップにはつながりません。①の

学習に適した時間帯を参考に、どの時間帯で何をどれだけするのかを最初に考えましょう。



③ 勉強の環境を整える。

自室、自習が可能な図書館、自習室など、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。また、誘惑となりそうなものは遠ざける方が良いでしょう。スマホや漫画、ゲーム機などは勉強している時は、机の上から片付けましょう。

④ 中学1・2年生の復習を徹底する。

入試問題は、中学1・2年生の内容も多く出題されます。2学期に入ると、チャレンジテストがすぐであり、その後、毎月、実力テストがあります。通常の教科の授業や定期テストもあるので、1・2年の内容をしっかり時間をとって復習できるのは、夏休みが最大にして最後のチャンスです。中学校で買っている3年間のまとめ問題集などを活用するのも良いですし、復習用に入試用の薄い問題集を買うのも良いでしょう。これまでのテストを保管している人は、1・2年生の定期テストを解きなおしてみるのも効果的です。また、数学や英語は積み上げの教科なので、数学・英語の基礎の抜け落ちがめだつ人は、まずはその2教科から始めてみるのも良いと思います。



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。夏休みはじっくりと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。また、夏休み期間に苦手分野を発見しておくことで、秋以降に復習するときに重点的に学習すべきところが明確になります。

受験生の夏休みの勉強時間は・・・

約8時間とされています。最低でも、6時間は勉強しましょう。ただし、8時間を無計画に使わないように。夏休み明けにどの程度できている必要があるのか。そのためには、1週間でどの教科をどこまでするのか。さらに、そのためには1日の間で何をどこまでする必要があるのか。逆算して考える必要があります。ここからの勉強は、質も量もどちらも大切です。

受験生とは言っても・・・

息抜きも必要です。受験生だから遊んではいけないわけではありません。受験生であることを忘れずに、上手に息抜きすることも夏休みの勉強を成功させる秘訣です。

学校説明会・体験授業に参加する人へ

積極的に学校説明会等には参加してほしいですが、参加者は五中生の代表者です。服装などの身だしなみ、態度、無断欠席・遅刻をしない、説明中にスマホなどをいじらない、など五中生の代表として好印象を持ってもらえるように、気を付けましょう。

裏面に続く→

2. 情報収集の夏

懇談会で配布した進路通信にも載せていますが、公立高校・私立高校・専修学校などを調べて、実際に学校説明会や体験授業、オープンスクールに参加してください。行きたい学校を見つけることは、受験勉強をする一番のモチベーションになります。



◆公立高校を調べたいとき

大阪府立高等学校・支援学校検索サイト(ERABO)



ERABOについて オープンスクール情報 関連リンク 言語選択

全日制等の高校

定時制の高校

通信制の高校

支援学校

全日制等の高校

学科

普通科

総合学科

国際・英語等に関する学科

理数に関する学科

体育に関する学科

文化・芸術・食に関する学科

工業に関する学科

農業に関する学科

商業に関する学科

オープンスクール情報

◆私立高校を調べたいとき

大阪私立中学校高等学校連合会が作成している一覧



大阪の私立中学校・高等学校情報
大阪私立中学校高等学校連合会

大阪中高校とは 入試情報 推薦料支援 説明会 編入・転入 教員志望の方

推薦料支援
説明会
編入・転入

説明会・オープンスクール情報

大阪私立高等学校 令和8年入試 説明会・オープンスクール情報

男子校	学校名	問い合わせ先	入試説明会日時等	備考
	大阪星光学院	06-6771-0737	10/11土・11/8日、学校説明会 7/12土、文化祭 11/3月曜	個別申込み、上履き室、下履き室、自転車置き場、駐車場あり
興	国	06-6779-8151	学校説明会 10/11土・11/11土・12/6日、個別相談会 6/14日・7/19日・9/20日、オープンスクール 8/23日・11/15日	個別申込み、上履き室、下履き室、自転車置き場、駐車場あり
清	風	06-6771-5757	7/26日・8/30日・11/15日、個別相談会 12/7日、オープンスクール 10/19日、文化祭 9/5日・9/6日、その他イベント等 10/15日	個別申込み、上履き室、下履き室、自転車置き場、駐車場あり
	東大阪大学柏原	072-972-1565	12/6日・12/21日、個別相談会 8/30日・9/21日・10/18日・11/22日・12/6日・12/21日、オープンスクール 8/30日・9/21日・10/18日・11/22日、文化祭 11/15日	個別申込み、上履き室、下履き室、自転車置き場、駐車場あり
明	星	06-6761-5606	10/4日・11/15日・12/6日、オープンスクール 8/23日、文化祭 9/20日、その他イベント等 6/7日・6/14日・6/21日・6/28日・7/5日・7/12日・7/19日・7/26日	個別申込み、上履き室、下履き室、自転車置き場、駐車場あり

女子校	学校名	問い合わせ先	入試説明会日時等	備考
	大阪薫英女学院	06-6381-5381	11/8日・11/29日・12/7日・12/14日・12/21日、個別相談会 12/6日・12/13日・12/20日・12/27日、オープンスクール 6/14日・7/27日・8/24日・9/25日・10/26日、文化祭 9/13日・9/14日、その他イベント等 7/21日曜・10/26日	個別申込み、上履き室、下履き室、自転車置き場、駐車場あり

大阪中高校とは 入試情報 推薦料支援 説明会 編入・転入 教員志望の方

オープンスクールへ行こう!

「どんな学校かな?」「授業の雰囲気は?」気になる学校をもっとよく知るために、まずはオープンスクールへ参加していきましょう。

学校説明会・相談会

入学試験のアドバイスや学科・コースについて、学校生活への疑問について、直接先生たちに質問できます。

クラブ見学・体験

先輩たちのクラブ活動の様子を見学して、実際に練習を体験できる高校もあります。

校内見学・体験授業

校内を見学したり、専門的な学科の授業や、難関大学を目指すハイレベルな授業など、実際に高校で行われている授業の一部を体験。

※ 懇談会で配布した冊子などでも調べることができます。また、今回の進路通信とともに、現時点で分かる範囲の公立高校の学校説明会等の日程を配布しています。上記のERABOでも検索できるので活用してください。

【国立 舞鶴 工業高等専門学校】 オープンキャンパス

日時:【夏日程】8月9日(土)・10日(日)9:00~15:45、【秋日程】9月13日(土)9:00~15:45

会場:舞鶴高専 内容:4学科8コースから2つ選択。(詳細はホームページを参照。)

申し込み:右の二次元コードより各自で申し込み。

申込期限:【夏日程】8月1日(金)、【秋日程】9月5日(金)

大阪府公立高校の学校説明会等の連絡が夏休みを前にたくさん来ています。すべてを書ききれないため、日程と申込方法、申込期限のみ記します。詳細は各高校のホームページで必ずご確認ください。

	学校名	日時	申込	申込期限
①	咲くやこの花	8月23日(土)①10:00~12:00、 ②14:00~16:00	ホームページ	7月25日(金) ~8月18日(月)
②	八尾北	8月2日(土)9:00~10:30	ホームページ	7月28日(月)まで
③	おおつか大塚	①8月26日(火)14:00~ ②9月20日(土)14:00~ ③10月18日(土)10:40~	ホームページ	①8月22日(金)まで ②9月12日(金)まで ③10月10日(金)まで
④	みやこまこうぎょう都島工業	9月20日(土)13:30~16:30 ごぜんちゅう こうかいじゅぎょう 午前中に公開授業あり	ホームページ	7月17日(木) ~8月29日(金)
⑤	かいふうかん懐風館	9月20日(土)未定	ホームページ	未定
⑥	ふじいでら藤井寺	9月27日(土)10:00~11:30	ホームページ	7月17日(木) ~9月12日(金)
⑦	おおさか大阪わかば	11月29日(土)14:00~ 日本語指導が必要な生徒・ 帰国者選抜枠説明会 11月29日(土)14:00~	事前申込不要 中学校の先生と相談した上で、申込。	— 11月14日(金)まで

※ 申込み受付が先着順のものや、受付最終日の時間設定がされているものもあるので、必ず各高校のホームページにて日時や内容を確認してください。

【中学生サマーセミナー】 日時:7月24日(木)13:00~16:00

会場:森ノ宮医療大学(大阪Metro中央線「コスモスクエア」2番出口徒歩1分)

内容:①「治療技術を体験」コース(言語聴覚士、鍼灸師を体験)
②「医療機器を体験」コース(臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師を体験)

※①・②とも定員30人

申し込み:右の二次元コードより各自で申し込み。 申込期限:7月21日(月)まで【先着順】