



## 夏を制する者は受験を制す！

夏休みの学習時間の目標は、学校の補習や塾等での学習時間も含めて

**3年生：1日 10時間以上×40日＝400時間以上**

10時間学習のイメージ



夏の過ごし方で、秋以降の伸びが断然違う！

「夏に頑張っておけば良かった」と後悔しない生活をしよう!!

高3の夏休みは受験の天王山といわれます。夏休みの間に「何を」「どれだけ」やるかしっかり考え計画をたてよう。努力を続けることで学力が向上します。また、やったことが自分の自信となり、2学期以降の一番しんどくなる時のみんなの心の支えとなります。特に以下のことに注意して努力を続けて欲しいと思います。

- 起床と就寝の時間をある程度固定し、規則正しい生活をする。
- 「計画」をしっかりと立て、勉強の「量」を確保し、「質」も高める。
- 学校の補習を休まない。学校に登校して、周りの友達と一緒に頑張る。
- 苦手科目に取り組む最後のチャンス。得意科目はどんどん伸ばす。
- 夏休み中に、志望校の過去問の1年分を解いてみる。
- 8月実施の「全統共通テスト模試」、「全統記述模試」の目標点を設定。
- 9月11日(土)「ベネッセ・駿台共催共通テスト模試」の結果も重要。

夏休みの家庭学習時間の目標は、

**1年生：1日 4時間以上×40日＝160時間以上**  
**2年生：1日 5時間以上×40日＝200時間以上**

学校がある日は、毎日6～7時間授業を受けています。夏休み中は上記の時間を目標に家庭学習に励んでください。1学期の授業内容で十分に理解できていない箇所を復習できるチャンスです。8月21日(土)の「全統模試」、8月末の「第2回課題テスト」を目標に学習に取り組んで下さい。オープンキャンパスや体験活動等にも積極的に参加して下さい。また、将来の進路について、保護者の方とじっくりと話をする時間もとってください。

3年生は、8月から総合型選抜の出願が始まり、そして学校推薦型選抜といよいよ入試が本格化します。受験予定のある人は、出願期間等をよく確認し準備を進めてください。1・2年生は、1年後・2年後の自分たちのことをイメージしながら先輩たちの頑張りを見ていてください。(以上 佐伯)



### 各学年の先生方より

1年生	高校での初めての1学期が終わり、そして初めての夏休みが始まろうとしています。有意義な夏休みにするために、一度やらなければならないことをリストアップし、時間やスケジュールと照らし合わせて、課題や課題テストの勉強、授業や模試の復習に充てる時間をしっかりと確保しましょう。少し、慣れや余裕が出てきている人も見受けられますが、今一度目標を再確認し、「だれない」「やめない」「やり続ける」気持ちをしっかりと作ってください。この夏休み、「これは頑張って達成した」と言えることを一つでも作りましょう。自由な時間が増える分、結果に差がつくのが夏休みです。この夏休みに時給800円で6時間×30日アルバイトすると126,000円の収入があります。あなたがこれからする部活動や勉強で、その額に相当する収得を上げられますか？時間を無駄にするということは、例えば、その額と引き換えに「死神に自分の命を売って寿命を削る」と同じです。Time is money.「時は金なり」とはよく言ったものです。「自由な時間の満喫」と「目標達成に向けての努力」の二刀流で城南のオオタニサンを目指しましょう!! (東谷)
2年生	夏休みに入りますね。とはいうものの結局補習だらけでめんどくさいと思っている生徒も多いことでしょう。確かに、暑い日差しの中、学校へ来て勉強するって結構大変ですよね。でも、逆に勉強の習慣をつけるきっかけにしてみませんか？(何言っているんだと思われるかもしれませんが…)中学校までの夏休みを思い出し、昼ぐらいまで寝て、友達と遊びに行ったり、宿題できてないけどまだ休みがあると思って次の日に回す。ということの繰り返しをしていませんか？もちろん真面目に勉強していた子も居ると思います。考えてもらいたいのは夏休みに入ったからといって生活リズムを崩さないということです。リズムが崩れると生活にも体調面でも影響が出てきてしまいます。なので、暑い中だけど補習にもきちんときて、その後のスケジュールもきちんと計画して夏休みを過ごしてください。あと、夏休みはまとまった時間もとれるので何か目標も立ててみてくださいね。勉強時間はClassiを使って入力すると可視化もできて達成感も得られるかもしれません。目に見える努力も重要かもしれませんね。(野口)
3年生	さあ、受験天王山の夏休みです。この40日間の計画は立てていますか？長いようで短いこの夏休みをどう過ごすかは、秋以降の成績の伸び、そして進路決定に大きく関わってきます。「出来る、出来ない」ではありません。「やるか、やらないか」です。ここで踏ん張った記憶が皆さんのこれからを支えます。(片山)