

受験生 夏休みの心得

一. できるかぎり工夫し、勉強時間を伸ばすこと。

夏休みは長い。日数が長いだけでなく一日の自由時間も長くなり、与えられた合計時間は想像以上に長い。ここから受験当日までに勉強できる合計時間を考えると、夏休みの影響力は非常に大きく、無駄にすることは絶対にできない。難しい志望校に合格したり、周りが驚く成長を遂げた先輩たちは、皆夏休みを大切に意識して過ごしてきた。彼らにならい、遊びや部活、習い事がある中で最大限に勉強時間を伸ばす工夫を怠らず、少しでも勉強時間を稼ごうとする気持ちを忘れてはならない。その勉強時間は合格の喜びに直結するが、逆にこの時期を逃せば取り返しがつかない。

一. 規則正しい生活を心がけること。

勉強には大きな根気とエネルギーを必要とする。体が元気ならば元気なだけよい。体に無理があると集中力が低くなり、勉強の効率が下がる。効率が下がれば、いくら勉強しても苦しいだけで実る成果はない。少なくとも十分な睡眠時間を取り、明日の集中を高め、勉強をもっと効率的にすることを心がけねばならない。それには、「就寝時間と起床時間のリズムを崩さないこと」「何があっても、合計8時間以上の睡眠を取ること。9時間が望ましい」、この2つだけ守ればどんなに勉強しても最低限の効率を保つことができる。学校のない夏休み、これだけは守って生活すること。

一. 正しい勉強方法を意識すること。

「やみくもな努力」は平気で自分を裏切る。勉強に限らず何でも、正しい道を歩まなければ頑張るほどにゴールから遠ざかるものである。勉強も結局、本当の最後は「正しい努力」で歩んだ者が勝つ。長い時間机に向かっているながらも、集中が浅く、効果の薄い勉強法で時間を過ごして成果を出せない人はとても多い。ワークの1ページごとに集中して採点、そしてページ上に日付をつけておく習慣を養うとよい。「なぜ間違えたのか」まで記録する人は例外なく伸びる。あくまでも問題演習や赤シートを使った暗記を中心に行い、教科書を読んだりノートまとめの時間は極力抑えること。

一. 精神的に成長すること。

受験とは学力の競争であるとともに、幸か不幸か「早熟さの競争」である。その人の最終的な完成度を見るのではなく、あくまでも「その時点での学力」を競争するに過ぎないからである。そう考えると、少なくとも精神的には子どものような考えを抜け出し、自覚を持った気持ちで勉強に励む方が合格確率が高い。自分で志望校を考える、自分の言葉で話す、常に希望を持つ、自分なりの考えを持つ。これらを心に留めて楽しく勉強していれば、どれほど難しくともきっと合格できる。