



I 実現可能なプランをたてよう

長い休みには、あれもこれもやろうと欲ばりがち。いろいろ手をつけて、結局1つものものにできないこともよくある話。欲ばらずに、実現可能なプラン(計画)をたてることが第一条件だ。

実現可能なプランは、① **目標が明確で具体的なこと。**

② **目標を達成するための方法・手段がしっかりしていること。**

この2つの条件を満たしていれば、そのプランを実現することができる可能性は大。実現できなければ、キミの努力が足りないことになる。たとえば、『私は不得意教科を集中してやる』という目標をたてる。目標はできるだけしぼったほうが対策もたてやすい。次に、それに合わせた勉強方法も決めなくてはならない。これも、いろいろな方法ではなく、しぼったほうがよい。

II 基本にもどって勉強しよう

次に受験勉強。何をどうすればよいのかいちばん悩むところだろう。長い休みの間に重点的にやっておきたい勉強方法は、『1・2年生の復習』と『不得意教科の克服』だろう。長くまとまった時間の持てる時こそ、この2つの勉強方法はもってこいだ。少なくとも、どちらかは手をつけておきたい。



どちらかを勉強するにしても、大切なのは“**基本にもどる**”こと。長い休みには、それが可能な時間がある。1日の勉強時間の大半を費やしてもかまわない。基本さえしっかりしていれば、応用はいくらでもスピードアップできる。

III 睡眠時間を確保しよう

まずは起きる時間と寝る時間をしっかり決めておくことが大切である。つまり、決まった時刻に決まった睡眠時間をとるという意味だ。デタラメな睡眠時間は、食欲がなくなって健康を損なう危険があるので要注意。



IV 納得のいく進路を選ぼう

あと数ヵ月後には進路を決定しなければならない。以下の①~③に注意して、納得のいく進路を選択しよう。

- ① **目先のことや見栄、体裁にとらわれていないか**
- ② **友人などの意見にまどわされていないか**
- ③ **家族の希望などを十分考えているか**

進路を決定するために、志望校の情報収集はしておこう。実際に高校を見学することができる学校見学会や体験授業に参加したり、模擬試験の結果を利用して、今の自分のレベルに合っているのかどうかを調べておくのも必要だろう。