



この夏から、あなたは「受験生」。

2年生の夏休みの学習は入試に直結しています。「この夏の成果が受験を制する」といっても過言ではありません。ぜひ、この夏休みから受験を意識した学習をスタートさせましょう。

受験勉強スタート時期(単位：%)

選択肢	成績◎	成績▲
1年生の3学期以前(春休みより前)	8.8	1.9
1年生の春休み	12.2	3.4
2年生の1学期(4月以降)	21.4	14.4
2年生の夏休み	25.5	20.7
2年生の2学期(9月以降)	10.2	12.4
2年生の冬休み	7.7	10.7
2年生の3学期(1月以降)	6.5	10.1
3年生になってから	7.3	19.8

成績◎では、
約7割が2年生の
夏休みまでに受験
勉強をスタート。



※成績◎・成績▲のデータは、2018年度スタディーサポート2年生第1回全国集計結果より。

「成績◎」はGTZ(学力)：S1～S3(難関大合格レベル)、「成績▲」はD1～D3(基礎・基本養成レベル)の受験者の平均回答率。

上のデータを見ると、「成績◎」では、受験勉強を2年生の夏休みから始めようと考えている人が約3割、既に始めている人も合わせると約7割です。「成績▲」では、3年生になってからと考えている人が比較的多いようですが、

受験勉強は少しでも早くスタートすることが大切です！

進路について、本気で考えてみよう。

時間がある夏休みは、進路についてじっくりと考えるよい機会です。まだ進路の方向性を決めていない人は、この夏休みに本やインターネットなどを活用して、いろいろと調べてみましょう。また、夏休みには多くの大学でオープンキャンパスが行われます。積極的に参加して、進路選択の参考にしましょう。

<進路を考えるポイント>

① 自分について知る

進路を考える際には、自分の適性や興味・関心などを知っておく必要があります。家族や友達などの客観的な意見に耳を傾けることで、自分では気づいていない選択肢が見つかるかもしれません。

② これから学びたいことを考える

後悔しない進路選択をするためには、「入学後に何を学び、どのような力を磨くか」まで考えておく必要があります。希望進路先でできることを具体的に調べてみましょう。

※7月後半・8月の予定

	月	火	水	木	金	土
	7/23	24	25	26	27	28
	補充授業 65×3	補充授業 65×3	補充授業 65×3			
	8/20	21	22	23	24	25
B週			集会+65×2	65×3	65×3	
	27	28	29	30	31	9/1
A週	65×3	65×3	スタサボ学力 リサーチ	65×3	65×3	
	3	4	5	6	7	8
B週	65×3	65×3	65×3	65×3 午後：文化祭 準備	文化祭	文化祭

注意) 行事予定は、上表に書かれているもの以外に突然変更になることがあります。
教室掲示された予定表を確認し、担任の先生の話をよく聞くようにしてください。

8/29 スタディーサポート(学力リサーチ)



2年夏スタサポ(テーマ)：「自分を変えるために」

2年生夏のスタサポのテーマは「受験に向けて、自分を変えるために必要なことは？」をチェックすることです。この夏にちょっと勉強をがんばってみようと思う人は、各教科の課題をきちんとやって、スタサポの結果をあげることを目標にしてみましょう。ぜんぜん勉強できてない人、いきなり勉強するのはしんどくても、まずは好きな教科30分からやってみよう。暑いし、しんどいし、遊びたい……。それもわかるけど……

少しずつでいいから、**まずは授業外勉強時間ゼロの日をなくしていこう！**
英単語ががんばって覚える！数学ならフォーカスゴールドががんばる！やることはいっぱいあるはず！

夏休みの宿題：「スタサポ活用ブック」 8月 22日提出

一番のオススメ勉強方法は、スタサポ活用ブックをしっかりとやりきることです。やりきると言っても、「全部埋めて終わらせて提出できるようにすればいいわ」ではなく、「最低でも、活用ブックから同じ問題が出たら全部解けるようにしておく」という目標で終わらせましょう。

※その他各教科からの宿題は、それぞれ自分でしっかりと確認すること！

☀ 46期生夏期特別講習会 ☁ 詳細はホワイトボードをチェック!



教科	講座名	担当者	持ち物
英	英語長文 はじめての入試問題に挑戦!		筆記用具 (英語は辞書も)
数	看護過去問に挑戦!		
数	センター試験に挑戦!		
国	はじめての入試問題		
国	古典文法基礎の基礎		

ついに始まる高校2年生の夏!

授業でわからなかったところや苦手なところがあれば、ほっとかずに授業がストップしている今こそが、復習のチャンス!
今までよりちょっとだけでも勉強する夏にしてみませんか?
 一歩踏み出してがんばってみよう! 普段に比べると時間はあるはず!
 じゃあ、いつやるねん?・・「今やろ!!!!!!」



星陵高校野球部の一流メンタルコーチに学ぶ

だらけた自分にやる気の火をつけるメンタル術!



誰しも、驚くような成果をあげられるようになる可能性を秘めているものです。スポーツだけでなく、ビジネスや勉強であってもメンタルトレーニング術を学ぶことは、必ずや役に立ちます。
だれもがやればできる、大切なのはやる気を出すコツを学ぶことです。ここで少しだけ紹介しますので、試してみてください。

①「なんでできへんやろう・・。」から「なにが原因なんやろう?」へ

「なぜ」と否定的な内容とを結びつけるのは基本的に避けましょう。
 自分が責められていると感じくらい気持ちになってしまいます。
 冷静に自分の行動を振り返るためには「なぜ」より「なに」を大切にしてください。

②「やらなやバイな」から「できたらどうなるやろう」へ

人間の脳はワクワク感がないと、「やらなあかん…」という義務感だけでは集中できない仕組みになっています。成績上がって、来年笑って卒業できた後には何が待っているでしょう。
 自分に問いかけてみましょう。

③「どうなりたい?」から「カッコイイと思うひとは誰?」へ

自分の目標を考えても漠然とした言葉しか出てこないかもしれません。
 そういうときは、「憧れの人」をイメージすることで「こうありたい」というイメージを具体的に描きやすくなります。こんな風になんばれば〇〇さんみたいになれる!とか、これも自分が成長するための、ワクワク感のひとつです。

④「結果が出ない…」から「うまくいったところはどこ?」へ

結果が出ないときは誰しもがへこむものです。
 十分に負い目を感じたら、切り替えて、「うまくいったこと」を自分に聞いてみましょう。冷静に自己分析して改善すべきところを見つけ次はどうするか考えましょう。紙に書くのも good!

⑤「やれって言われたから…」から「なんでやらなあかんやろう?」へ

「やれと言われたからやる」という姿勢では何をやっても吸収しにくく、なかなか成長することはできません。「なぜこれをやるのか」を自分で考え、その意味を見つけるようにしましょう。

⑥「なれたらいいな」から「なった!」へ

目標をもつ人が「なれたらいいな」と表現するときは、基本的には本気でそうなりたいとは思っていません。「できればね」くらいの感情で、目標達成の確率が低くなっています。そのときは「そうなった」という表現で口にすれば、脳は「そうなった」自分をイメージし、それに近づくためにどうすればいいかという行動を思い描くことができます。カッコイイ達成状態をイメージしましょう。「～できるようにがんばる!」から「～をします!」と具体的に言い切ろう!

⑦「どうせ無駄」から「それでもできることは?」へ

「どうせ」等のネガティブな気持ちは自分の行動をストップさせてしまいます。そうではなく、とにかく「やってみよう!」と行動すれば、結果も出て、「やってみたら以外に良かった」ということになることもあります。「どうせ」「だって」「でも」と何かと理由をつけるのではなく、とにかく動きましょう。ネガティブ発言はやめて、行動を起こしましょう。

⑧「時間がない」から「どれだけの時間が必要?」へ

「時間がなかったんです。」高校生が行動できなかったとき、一番口にする理由です。クラブや課題、などがたくさんあって、なかなか勉強に自分を向けられないと思ってしまうのもわかります。でも本当に時間はないのでしょうか?実際のところは「気が乗らない」等の別の理由でやろうとしていないだけかもしれません。そのような場合、それただの言い訳であり、その人はいつまでたっても「時間がない」と言って逃げることになります。とある英単語の小テスト勉強をいつもやれない生徒が「時間がない」と言いました。「どれだけ時間があるん?」と聞いてみたら、「15分です。」と言いました。「自分で考えて言ってみたら、15分やったらなんとか取れそうです」と自分でも笑って言っていました。本当に時間がないのか考えてみましょう。



Mr.
K

Have a Great
 Have a Great
 Summer Vacation!

