

# 進路だより

岡山市立芳田中学校 第3学年 令和6.12.23 No17

## 勝負の冬休み・・・実力を伸ばす最後のチャンス！

冬休みは、高校受験前にまとまった時間の取れる最後のチャンスです。あとで後悔することのないように、以下の5つのことを意識しましょう。

### ① 1日の生活リズムを守る！

・受験勉強を続けていくうえで、体調管理は欠かせません。冬の季節はインフルエンザが流行するため、いつも以上に体調管理に注意しなければいけません。また、高校入試は午前中から行われます。朝の早い時間から頭をしっかりと働かせるためにも、冬休み中に生活リズムが崩れないように8時間の睡眠と8時間の勉強時間を意識しましょう。

### ② 「何をやるのか」を決めよう！

・自分の課題は何かを考えて、冬休みにやるべき内容をはっきりとさせましょう。特にこの時期は、本番の試験でより高い点数を取ることを念頭において取り組むことが大切です。本番での得点力アップのための三本柱は、「過去問」「暗記」「復習」です。

<過去問> 「出題傾向をつかむ」「本番の解答ペースをつかむ」のが目的です。ただし、答え合わせをして終わりにするのではなく、あとで必ず弱点補強をしましょう！また、実技試験がある人は、練習をして先生にみてもらいましょう。

<暗記> 理科・社会・英単語や漢字、数学の公式等の知識を確実なものにしましょう。表にまとめ、トイレや自分の部屋に貼って覚えたら貼り替える「どこでも暗記法」、見てすぐにわかる「暗記ノート」、問題の解法をまとめた「弱点ノート」等が有効です。時間が限られているので作るのにあまり時間をかけず、テキパキと行うことが大切です。

<復習> 問題集は薄いものでいいです。苦手な単元をチェックし、重点的に取り組みましょう。解けなかったり、理解があやふやだったりした場合は、復習してから数日後に同じ問題をもう一度解いてみましょう。解けたら類題や発展問題に進み、解法の基本パターンをしっかりと覚えこみましょう。計算に関しては、スピードと正確さを高めましょう。

### ③ 優先順位をつけよう！何を重点的に取り組むかを決めよう！

・限りある時間を有効に使い、必要なことをやり残さないように、やるべきことをすべて書き出して確認し、優先順位・重点的に取り組むことを決めましょう！

### ④ 時事チェック！

・年末の新聞やテレビでは、この1年のニュースをダイジェストで振り返ることがあります。よくチェックして、社会や理科の時事問題対策に役立てましょう！

### ⑤ 3食の食事を大切に！

・食事は勉強のエネルギー源です。好き嫌いをせずに3食しっかりと食べることを心がけましょう。

時間帯別におすすめな栄養源を紹介します。

<朝食> ①バナナ(ブドウ糖) ②豚肉(ビタミンB1群) ③ナッツ類( $\alpha$ -リノレン酸)

<昼食> ①酢昆布・茎わかめ(食物繊維) ②フルーツ(ビタミンC) ③ひじき(マグネシウム)

<夕食> ①マグロ・大豆(トリプトファン) ②納豆・春菊(ポリフェノール) ③小魚・乳製品(カルシウム)