

# 進路通信

伊丹市立松崎中学校 第三学年  
第4号  
令和5年7月20日(木)

## どうする夏休み？



三者懇談では、担任の先生、保護者の方とどんな話ができましたか。まだまだ先だと思っていた進路の話が、少し現実味を帯び始めた人が多かったと思います。

さて、この夏休みの過ごし方で進路の方向性が大きく変わってきます。懇談の内容と重なり、耳の痛い話になりますが、考えていきましょう。では、次の質問について答えてみましょう。

- ①夏休みは、勉強時間は最低何時間？
- ②スマホのスクリーンタイムは何時間？
- ③オープンハイスクールは、何校ぐらい行けばいいか？

さて、答えはどうになりましたか。

まず、①については、日頃の学習時間を元に考えるといいですね。ということは、毎日、6校時まで授業を受けているので、最低6時間です。続けてではなく、分割してもいいので、最低6時間は学習の時間をとりましょう。これは、宿題ばかりの6時間ではなく、受験勉強も含めてです。五教科の実力テスト過去問を解き、実力不足を感じた人もいたと思います。先を見据え、この夏休みしっかり実力を伸

ばしましょう。

次に、②スマホのスクリーンタイム（一日平均何時間ぐらいスマホの画面を見ているかわかる機能）です。学校があるときで、1日7時間は睡眠、8時間は学校（授業、給食等）、部活があれば3時間は時間が拘束されます。ここまでで18時間。残る時間は、6時間程度です。その残された時間のなかでいかに勉強をしているかが、勝負の分かれ目です。「遊ぶな」というわけではなく、ONとOFFのメリハリが取れているかが大切です。そう考えると、スクリーンタイムが平日は2時間、休日は4時間以内が目安になります。そう考えると、夏休み中のスクリーンタイムの目安は、自分で考えられはまずです。

最後に、③オープンハイスクールについてです。これは、次の予備懇談までの目安になります。公立高校については、スクールタクトのオープンハイスクール情報を見て、夏休み中に行けそうな高校へ、足を運んでみましょう。申し込みは、各高校のHP等で行ってください。私学についても、いくつか行われているので、参加してみてください。私学は、2つ以上見学に行くことをオススメします。そして、受験する学校を3パターンくらい考えておけるようにしましょう。

この夏休みは部活もなく、時間があるように思えます。だから、部活がない分を勉強にうまく充てられるかがポイントです。人が遊んでいるときに、コツコツ努力した人は、きっとよい結果を引き寄せるでしょう。また、受験に一発逆転はありません。

部活をしていた人は、1年前を思い出してください。好きなことに向かってコツコツ頑張った夏休み、その成果が夏季総合体育大会で発揮できたと思います。そう考えると、あと半年後にある受験に向けてすべきことは決まっていますね。

この夏休みの過ごし方が自分の進路を決めると思い、計画を立てて過ごすようにしましょう。では、勝負の二学期に向けたよい夏休みを。