



学習の効率化を図ろう

今年も大変暑い夏がやってきました。この時期は、どうしてもその暑さのために学習に対する意欲や集中力が落ちてしまいます。その解消方法として「ポモドーロテクニック学習法」を紹介したいと思います。ぜひ参考にしてみてください。

ポモドーロテクニック学習法について

1, ポモドーロとは?

25分学習+5分休憩を1セットとして繰り返しながら、毎日の目標達成を目指し、学習効率を高める時間管理テクニックのこと。

2, 学習の進め方

- ① 学習目標と計画を立てる。
- ② 25分学習で取り組む内容を決める。
- ③ 4セット終了後に30分程度の休憩を入れる。
- ④ 全ての学習後に、1日の取組について振り返りを行う。

3, 「ポモドーロテクニック学習法」のメリット

- ① 長時間の学習に比べ、集中力の維持がしやすい。
- ② 短時間の学習のため、目標と計画が立てやすい。
- ③ 達成感が得やすく、自己肯定感が上がる。

期末考査から学力向上に繋げよう

3年生だけでなく1・2年生のみなさんも志望校合格に必要な学力を身につけるために8月下旬に実施される「前期末考査」を入試本番と思って臨んでみてはどうでしょうか。そして、考査に向けた取組を充実させ、考査後も訂正と復習を徹底的に行ってみてください。この連続した取組の継続と発展が、学力を向上させていくと思います。

(取り組み事例)

定期考査に向けた取組

3週間前から2週間前まで

【学習内容の確認と計画表の作成】

- ① 授業で学習した内容の確認
- ② 重点的に取り組みたい科目の設定
- ③ 学習計画表の作成 (②に取り組む学習時間の決定)

2週間前から1週間前まで

【重点科目を優先させる】

- ① 繰り返し復習を行う (理解できない箇所は、積極的に質問する)
- ② 類似問題などに取り組む (訂正・復習は、必ず行う)

1週間前から試験前日まで

【応用問題に必要な土台固めを行う (基礎を徹底する)】

- ① 考査範囲の全ての学習内容を復習ノートにまとめる
- ② 作成した復習ノートで試験直前まで見直しをする

入試情報について

7月に入り、多くの大学が令和8年度入学者選抜要項を大学のウェブサイトに掲載しています。3年生のみなさんは、志望校の入学者選抜要項を必ず確認してください。今年度、学部の新設や改組を行った熊本大学の変更点や、工学部の大学入学共通テストを課さない総合型選抜入試を始める鹿児島大学の入試日程については、以下のとおりまとめました。受験スケジュールを作成する際の参考にしてください。なお、各入試に関する詳細は、両大学のウェブサイトで確認してください。

【熊本大学入試の変更点】

令和7年度（昨年度入試）		令和8年度	
一般選抜	前期日程	一般選抜	前期日程
	後期日程		後期日程
総合型選抜	グローバルリーダー コース入試	総合型選抜	Kumamoto探究入試 【地域課題解決挑戦型】 【グローバルリーダー育成型】
	帰国生徒対象		I 国際バカロレア入試
	海外在住者対象		海外在住者入試
学校推薦型選抜	I		社会人入試
	II		帰国生徒入試
社会人選抜			私費外国人留学生入試
私費外国人留学生選抜			II Kumamoto探究入試 【プレゼンテーション型】
		学校推薦型選抜	I
			II

※熊本大学「令和8年度（2026年度）入学者選抜要項」より抜粋

【南旧島十学入試日程】

※熊本大学「令和8年度(2026年度)入学者選抜要項」より抜粋

【鹿児島大学入試日程】

選抜区分	学部	出願期間	個別テスト等	合格発表
総合選抜型 (AO型選抜) □ ※大学入学共通テストを課さない	工学部	9月24日 (水) ～26日 (金)	10月18日 (土)	11月4日 (火)
総合選抜型 (自己推薦型選抜) ※大学入学共通テストを課す	法文学部 理文学部 工学部	11月4日 (火) ～6日 (木)	12月13日 (土)	2月10日 (火)
	医学部 歯学部 農学部 水産学部 共同獣医学部		12月13日 (土) 12月14日 (日)	
学校推薦型選抜 I ※大学入学共通テストを課さない	法文学部 教育学部 医学部 工学部 農学部 水産学部 共同獣医学部	11月4日 (火) ～6日 (木)	11月18日 (火)	12月4日 (木)
学校推薦型選抜 II ※大学入学共通テストを課す	法文学部 教育学部 理文学部 医学部 歯学部 工学部 共同獣医学部	11月21日 (金) ～26日 (木)	12月13日 (土)	2月10日 (火)
	農学部	1月23日 (金) ～27日 (火)	出願書類のみ	
一般選抜	前期日程	1月26日 (月) ～2月4日 (水)	2月25日 (水) 2月26日 (木) ※教育学部、医学部 (医・看護)、歯学部 3月12日 (木) ※理工学部、共同獣医学部は個別テストなし	3月6日 (金)
	後期日程			3月23日 (月)

「このままじゃダメだ。この夏、変わろう。」高校 1 年生の私は、夏休みが始まる前にそう決意しました。新しい参考書を買ひ、文房具も新調し、「気合を入れて頑張るぞ!」と意気込んでいました。朝早く起きて課題を進め、さらに自習をする計画も立てていたのです。でも案の定、数日で息切れしてしまいました。参考書は最初の数ページを読んだだけで、いつの間にか机の隅に追いやられ、結局は夏休みの課題をのんびり進めるだけ。予定していた「追加の勉強」は手つかずのまま終わってしまいました。

インスタのストーリーには「課題進んだ〜💎」というコメントとともに、8時間のストップウォッチの写真が投稿されていて、思わずため息が出ました。「私には無理だなあ」と少し自信を失いましたが、それでも「私もあの子みたいに頑張ろう!」とは思えませんでした。その友達は夏休み前からコツコツ努力していた人です。一方の私は、与えられた課題をこなすだけで手一杯で、それ以上のことに取り組む余裕なんてありませんでした。「人はそんなに簡単には変わらないんだな」と思いました。でも、それでいいんだと開き直りました。楽な方へ流れるとき、人は自然と変わっていきますが、自分がやりたくないことに向き合うとき、人はなかなか変わりません。だからこそ、「変わろう!」と無理に気負わずに、これまでどおり頑張ってきた自分のペースを保とうと開き直ったのです。与えられた課題をちゃんとこなす、それだけで十分頑張っている自分がいるのです。あなたはこれまで、大量の宿題や予習と向き合ってきました。「やりたくない」と思いながらも、それでもやり切ってきたはずです。やりたくないことも頑張ってやり切る力を学校で身につけてきたではありませんか。

高校に入ってから、まだ3か月半。でも、3か月前のあなたが知らなかったことが、今のあなたの中にはたくさんあるはずです。この夏は、その積み重ねをもう一度見つめ直す時間にすればいいのです。無理に新しいことを詰め込む必要はありません。

たとえば、毎日1限目から授業を受けていたように、夏休みも朝から課題を進めてみる。お昼ご飯を食べたら少しゆっくりして10分間だけ身の回りの片付けや掃除をしてみる。5限目はやっぱり眠くなるから、夏休みも少し昼寝をする。通常授業の日があれば、遠足や文化祭のようなイベントの日もあるように、夏休みだって、家族と出かけたり、友達と丸一日遊んだりする日があってもいいんです。毎日触れているスマホで「〇〇大学 オープンキャンパス」と検索してみるのも良いでしょう。先日、宝山ホールで行われたSSH 最終報告会に参加した生徒の中には、「実際に見てみて、自分たちが何をするのか分かりました」と感想を書いていた人もいました。同じように、オープンキャンパスに行って、大学を見て、感じて、進路を考えてみるのもきっと良い経験になります。

大きく変わることは、すごいことです。でも、無理に変わろうとして挫折して落ち込むくらいなら、「変わらないままの自分をコツコツ続ける」方が、ずっと強い。頑張る自分から、頑張らない自分になるのは一瞬です。でも、一度そうなってしまうと、また頑張る自分に戻るのは、とても大変です。

それなら、今の“そこそこ頑張っている自分”をそのまま維持する。それが、いちばん良い方法なのかもしれません。インスタ映えするような、特別な夏じゃなくていい。大きく行動を変える必要なんてありません。「現状維持」こそ、最強の戦略ですよ。