



じりっ「自律と自立」

指 宿 高 等 学 校
進路指導部 第 2 号
発行日 R2. 4. 20 (月)

「どう命を守りながら、進路実現のために、何ができるか？」

休校に入る、今からの期間の意味を皆で考えていこう。休校をチャンスに変える、「逆境こそがチャンス」との意識を生徒・職員が持って、自学ができる力を身に付ける機会にしたい。

自宅でも、学校・授業があるのと同じ時間帯で、生活しよう。まずは、起床・就寝時刻を変えずに、1日のリズムを作ろう！今、自己管理できるかどうか？それは必ずコロナ収束後の、我々に大きな影響を与えるはずと確信しています。

先生方は、この期間に教師力(例: 3時間の授業を2時間で出来る効果的な教材作り・効果的な方法)を高めます。

皆さんは、休校開校までの計画を立てて下さい。「いつ・どこで(自宅)・何を使って・どこまで やるか」を考え始めよう。そして、決めたら実行しよう。

新学年がスタートして、2週間が過ぎます。新入生テスト・実力考査が終わり、10日から本格的に授業が始まりました。1年生はスタサポ、3年生は記述模試を終えました。新学年スタート時にあたり、目標を立てることが肝要です。これからの1年間、継続して取り組む具体的な活動を決めましょう。

卒業後の進路を実現する主人公は自分たちであるという自覚を持って下さいね。以下に各学年で今、気をつけてほしいポイントをまとめました。



1年生 文武一道を目指して、「予習→授業→復習」の学習サイクルと「生活リズムの固定化」を図り、得意科目を作って伸ばしていこう！

中学生の時よりも通学距離・通学時間が長くなる人がほとんどです。高校生活のリズムを定着させるためにも、帰宅時刻・学習開始時刻・就寝時刻・起床時刻を固定しましょう。毎日の授業を大事にすることが進路実現の近道になります。授業を中心に、「予習」をし、「授業」を経て、「復習」で本当に理解しているのか確認し、覚えるべきことは、その都度、暗記することです。

進路実現の3つのポイント

- (1) 一分前着席
- (2) 課題の提出期限厳守
- (3) 携帯電話との付き合い方を決めよう。例: 21時電源 OFF

学習時間の目安

単位は分

1日あたり	国語	数学	英語	化学	生物・物理	地歴	合計
平日	30	40	50	10	10	10	150
休日	50	50	70	20	20	20	230

2年生 入試を意識して、文系は国数英、理系は英数理中心の学習を！得意科目を伸ばしつつ、苦手科目の克服に取り組もう。

自宅学習時間の、各教科への配分バランスが一層大切です。部活動がより活発になることも考えて、無理のない、体調を崩さない生活をするために、学習時間も確保できる生活リズムを作り直しましょう。そのためにも、帰宅時刻・学習開始時刻・就寝時刻・起床時刻の4点を固定しましょう。

学校でのスキマ時間も利用しやすいように、クラスの誰もが集中して学習しやすい雰囲気作りを心がけましょう。

進路実現の3つのポイント

- (1) 具体的な進路目標を設定する
- (2) 平日学習時間「最低2h」を確保する
- (3) 課題への取り組み内容を充実させる

学習時間の目安 単位は分	1日あたり	国語	数学	英語	理科	地歴	合計
	平日	40 30	50	50	20 35	20 15	180
上段は文系 下段は理系	休日	60 45	50	90	30 50	20 15	250



3年生 「受験は団体戦」行事は、学級全体で、本気で取り組む。

そして、学習への切り替えも大切にして、学習する雰囲気を作っていく。

盛り上がる時は盛り上がり、授業は授業で集中する。学級全員で、限られた時間を最大限に生かし、メリハリのある雰囲気・環境を作りましょう。

進路実現の3つのポイント

- (1) 最後までやいきる【部活動も、受験も粘り強く！】
- (2) 全員で頑張る【行事も、自習も真剣に！】
- (3) 勝負できる科目を作る【文系は英数、理系は数理英】

学習時間の目安 単位は分	1日あたり	国語	数学	英語	理科	地歴	合計
	平日	40 30	40	60 50	20 50	20	180 190
上段は文系 下段は理系	休日	60 45	40	100 90	30 80	50 30	280 285

休校開けに学校を利用してみては・・・あなたは学校派？

「家には誘惑が多すぎる・・・」という人には、学校で学習することをお勧めします。休日の学校は、**8時30分**から開いています。「**地歴公民講義室と多目的2教室(旧視聴覚室)**」が利用可です。多目的教室については、**事務室**で利用許可ノートに名前を記入し、**日直代行の方**に鍵を借りて、開錠が必要です。昼食は多目的教室で摂って構いません。**15時30分**までには、退室して下さい。その際、消しゴム等はゴミ箱へ捨てて下さい。食べた後のごみは、持ち帰って下さい。地歴公民講義室と多目的2教室は、授業で使用する場所です。使用状況が悪い場合は、使用を禁止することもあります。教室は・消灯・窓・ドアの施錠をして、責任を持って日直代行の方に、鍵を返却して下さい。