



じりつ「自律と自立」

指 宿 高 等 学 校
進路指導部 第 1 号
発行日 H30. 4. 17 (火)

「新学年がスタート」4月実力考査終了。朝課外開始！。

高校卒業後の目標を設定し、1ランク上を目指して努力する指高生。

新学年がスタートして、約10日が過ぎました。新入生テスト・実力考査が終わり、12日から本格的に授業が始まりました。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。

全学年で朝課外が、12日(木)から始まりました。貴重な30分の特別授業です。欠席・遅刻をすることなく、臨みましょう。欠席や遅刻することが、自分や課外を受けている級友に、どのような影響を及ぼすか想像してみましょう。

19日(木)には創立記念講演会、5月2日(水)には学年レクレーションがあります。行事や大型連休が予定されていますが、計画的に課題等をこなせるように、家庭での自主学習を確実に進めましょう。5月8・9日の地区大会を終えると、中間考査が5月15~18日(火~金)です。

今年度も進路指導部から「進路だより」を発行していきます。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ください。皆さんが自分の進路目標を実現するお手伝いをしていきたいと思っています。今年度より、『じりつ「自律と自立」』という形に、表題を変更します。

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	1日あたり	国語	数学	英語	化学	地学	地歴	合計
単位は分	平日	20	50	50	10	10	10	150
	休日	45	50	70	20	15	20	220

2年生 入試を意識して、文系は国教英、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

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に心がけましょう。

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	20	50	50	20 35	20 15	160 170
上段は文系 下段は理系	休日	40	50	120	30	20	260
					50	15	275



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こう。

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) 最後までやききる [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	20	40	50	20 35	35 45	165 165
上段は文系 下段は理系	休日	35	50	120	50	20	260
					90	30	300

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。「**地歴公民講義室と視聴覚室**」が利用可です。視聴覚室については、**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。昼食は視聴覚室で摂って構いません。**16時10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。地歴公民講義室と視聴覚室は、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。マナーを守って、汚したら片付けて下さい。

特に視聴覚室は・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。