

栃木よみうり「高校入試に合格するには」 2011年6月10日(金)発行、
開倫塾林明夫塾長コーナーの原稿です。

第7回 部活動と受験勉強の両立を！

Q： 部活動と勉強をどうやって両立させたらいいですか？

- A： (1) 運動部であれ，文化部であれ，部活動が本格化するのが3年生の一学期，まさに今の時期です。新入学の1年生も入り，最高学年の3年生は責任が重くなります。そこで問題となるのが，受験勉強との両立です。
- (2) 部活後，家に帰ったら，必ず一休みして，疲れを取りましょう。
- (3) 部活動をするときには部活動に集中。勉強するときには勉強に集中。ダラダラせず，けじめをつけましょう。その時その時の優先順位をしっかりと考えて取り組みましょう。
- (4) 学校や学習塾の授業を大事にして，授業中に全てを理解し，理解したことは全て覚えてしまうよう心がけましょう。
- (5) そして何より，勉強や部活動の両立を支える健康が第一です。夜は必ず 12 時前に就寝しましょう。