

## 「共通テスト」まで**303日!** (3/22で300日)

卒業式も終わりました。卒業生の数十名は、3月20日から始まる国公立大の中期後期試験の合格発表を待っています。

22日(日)で共通テストまでちょうど300日となります。「まだ」と感じるか「もう」と感じるかはそれぞれでしょうが、毎年「共通テスト」までに学習内容を終わらせられず間に合わなかった(=得点が合格ラインをはるかに下回った)人は結構います。そんなことにならぬよう、ここでもう一度これまでの学習習慣を見直し、今後の目標を立ててみましょう。

### ★『受験生』になるための4ステップ

#### ① 進路を決定しよう

やみくもに受験勉強を始めても、途中で息切れしてしまう可能性があります。まずは、「絶対〇〇大に行きたい!」という強い動機(モチベーション)を持つことが大切です。まだ志望校が決まっていない人がいるかもしれませんが、本当に行きたい大学や学部があれば、受験勉強への取り組み方も変わってきます。将来自分は何がしたいのかをしっかりと考えて志望大学を選びましょう。

#### ② 入試までの流れを意識しよう!

進路を決定したら、入試までの流れをイメージし、いつまでに何をすべきか、どのような勉強の進め方をすればよいかをノートに書き出してみましょう。今の学力を志望校入試の合格レベルに到達させるためには、やるべきことがたくさんあります。限られた時間で夢を実現させるためには、自分で小さな目標を立て、それを一つずつ達成していく力が必要です。

#### ③ 基礎力を強化しよう!

受験勉強を始めるにあたって、最初の大きな目標となるのは、基礎力の養成です。基礎力がなければ、どんな難しい入試問題も解くことができません。特に苦手な教科がある場合には、基本的な問題を解けるようにしていきましょう。また、3年生の夏休みまではあれこれ手を出すのではなく、基礎固め中心の勉強をしていきましょう。

#### ④ 計画表を作成し、 受験勉強をスタートしよう!

やるべきことが整理できたら、計画表を作成し、受験勉強をスタートしましょう。まず、今から夏休みまでの具体的な勉強内容を、教科ごとに決めましょう。次に1週間単位で予定を振り分けましょう。その際、週末に予備日を設けるなどして、計画倒れにならないように工夫しましょう。

### 今後の目標を立てよう!

志望校	_____	大学	_____	学部	_____	学科	_____
平日の学習時間	_____	時間					
休日の学習時間	_____	時間					
国語の目標	_____						
数学の目標	_____						
英語の目標	_____						

## ★計画実行&目標達成への6つのルール

いくら完璧な計画を立てても、それを実行できなければ意味がありません。また苦勞して実行しても、相應の成果が得られなければ時間の無駄遣いとなります。ここでは、計画を確実に実行し、目標をクリアするためのルールを押さえましょう。

### ① 毎日、一定の時間、机に向かう習慣をつくる

勉強するべきだとわかっている、つい後回しにしがちな人も多いはず。こうした行動パターンは今すぐ改めるべきです。気分次第で勉強を避けている、やることの多い受験勉強をすべてこなすことはできません。気分の善し悪しに関わらず毎日決まった時間に必ず机に向かい、一定時間は勉強することを習慣化し、そのリズムを体に叩き込みましょう。



### ② 進行状況は記録して管理。“見える化”が効果的！

計画を期間内に終わらせるには、進行状況の管理が必須。学習内容とその進行状況は、必ず記録して管理しましょう。ポイントは可視化すること。例えば、各学習内容の全体量と消化した量が見た目でわかるグラフのようなものを作って、1日の終わりに色ペンで書き足す方法などがオススメです。勉強した量が見えると、達成感もアップします。

### ③ 達成度を常に意識。必要に応じて計画の修正を

受験勉強の計画を実行する際には、常にゴールとなる志望校を見すえながら、狙い通りの学力が身についているか、また、どこまで到達できているか、成果と達成度を常に意識して学習を進めることが大切です。そして、もし成果が十分でないようなら、早めにより適切な計画へと修正しましょう。学習量に無理がある計画なども同様です。

### ④ 受験勉強を進めるにつれ、学習目標を更新していく

今、この1年の学習目標を考えても、本当にそれが最適なのか自信を持ってない人も多いはず。しかし、それは当然のこと。自分の課題は、学習を進めるにつれてより明確になってくるものです。だから、まずはできる範囲で目標を設定して学習を進めましょう。そして、新たな課題が見えてきた時点で、目標を再設定して計画を修正すればよいのです。

### ⑤ 通学などのスキマ時間も学習に有効活用

受験までの間、自由に使える時間は自分が思うほど多くはないもの。だから、余裕を持って計画したつもりでも、計画の進行が遅れ気味になることもしばしば。そこで、有効活用したいのが、通学電車の時間や学校の休み時間など、日常の端々で生じるちょっとしたスキマ時間。暗記モノなど、このスキマ時間でこなせる学習はけっこうありますよね。「スマホ」の時間を暗記や音読に！

### ⑥ 休みも計画に組み込んで、学習時の集中力をキープ！

限られた時間で最大の学習効果をあげるには、集中力を保って勉強する必要があります。しかし、長時間続けて勉強していると、疲れが蓄積して集中力が低下し、学習の効率・密度も落ちてしまいます。集中力を保つポイントは、適度に休憩を挟みながら勉強すること。集中力が切れてきたら、短時間でも休憩しよう。睡眠時間も無理に削らないこと。

以上を参考に、学習計画を立て目標に向かって努力を続けてください。

## ★裏面 ⇒

『55 期生合格状況（3月10日）』（※卒業式にて配布済）を掲載。

併せて、『大学合格掲示板(現浪)』（会議室前廊下）を参照のこと!!