serendipity

進路室だより 第４号
2017年12月20日(水)
北見北斗高等学校進路指導部
文 責 ： 片 平 ・ 三 段 崎

３年生は、ラストスパートの時期になりました。センター試験が目前に迫り、気持ちが焦ってきている生徒もいるでしょう。しかし、だからこそ、目の前の一問一問を、落ち着いて一つ一つクリアしていき、積み重ねた努力を自信に変えていきましょう。
１・２年生は、「１１月進研模試」の結果が配布されました。伸びた科目・分野はどこか、改善を要する科目・分野はどこか。個人票を見て冷静に分析し、１月模試では一問でも多く答え、１点でも多く取れるよう、学習しましょう。
「進路学習室」では、朝SHR前、昼休み、放課後と、３年生が進路実現に向けて毎日一生懸命取り組んでいます。この時期の３年生のがんばりを、１・２年生はしっかりと見ておきましょう。

３年生 【１２月～２月にどう臨むか】

（１）心身を「朝型」に変える（戻す）

試験は、おおよそ９：００～１７：００に行われます。これまでの学習リズムで「夜型」になっている人もいるでしょう。そろそろ、心身のリズムを「朝型」に意識的に変えて（戻して）いきましょう。「夜型」のままだと、出せる実力も発揮できなくなります。朝起きたら、カーテンを開けて太陽（外）の光をしっかり浴びる、そして朝ご飯をしっかり食べる。そうやって、脳と体に「朝」を感じさせ、一日のリズムをつくっていきましょう。

（２）まずは「センター試験」を乗り切る

自分が受ける教科・科目には毎日触れておいて、その教科・科目の感覚を忘れないようにしましょう。「〇〇は得意だから、二三日勉強しなくても大丈夫。」などと高をくくって、気づけるはずの重要ポイントを見逃して大失敗、というのはよくある話です。得意なものはどう出題されても正解できるようにしましょう。苦手なものは自分に必要な得点(???／900)から考えて、現状から下がらないように、または克服できるように勉強しましょう。

（３）「記述力」を高める

国公立２次・私大試験は、基本的に記述式の問題です。赤本などの過去問題集、１月特別授業、２月講習などで取り組む問題に、逃げ腰にならず挑みましょう。採点者に自分の考えが伝わる語句と語順をよく考えましょう。「個別試験が選択式だから記述式の勉強は必要ない」と思っている生徒もいるかもしれません。果たしてそうでしょうか。正しい選択肢を選ぶためには、その問題に記述式で答えるだけの力が必要です。記述式問題への取組は、選択式にも通じる力がつきます。だから、決して無駄にはなりません。

（４）「油断」しない

１０月から１１月にかけて実施された模試のドッキング判定で「Ａ」「Ｂ」がついていても、それイコール「合格した」ではありません。「Ｃ」「Ｄ」判定がついた受験生の多くが、猛烈に追い上げてきます。また、センター試験の全国平均や受験生各個の獲得点によっては、上位層がランクを下げた大学を志望してきます。すると、中・下位層はその煽りを受けます。あの大学はＡ判定だったのに……と、取り返しがつかなくなることもあります。一度緩んだ気持ちは、そう簡単に引き締められるものではありません。「油断大敵」です。

２年生 【「受験生」を意識した行動の変革を！】

見学旅行も終わり、「『受験生』になろう」とHR担任や教科担任からたくさん聞いているでしょう。学問群を調べてきた中で、「この大学で学びたい」という意欲が湧き上がっている皆さんが、「受験生」になるために、４点アドバイスします。

①一週間ごとに、どの教科・科目を、何を利用して、どれだけ(時間でなく量)するのか、**学習計画**を立てましょう。週末、特に日曜日は、平日分の帳尻合わせや上乗せができるように、少し余裕を持たせましょう。
②**受け身学習からの脱却**を図りましょう。学校から与えられた課題・宿題をこなして満足してしまうのではなく、その課題をもう一度解いたり、一段階難しい問題に挑戦したりするなどしてみましょう。
③**英語・数学・国語の定着**を図りましょう。２年生のうちに英数国の基本的な力をつけておくと、３年生での思考力を求める課題に対応できます。さらに、３年生で英数国の基礎学習に時間が取られないので、理科・地歴公民の学習に時間を振り分けやすくなります。
④**スマホ・ゲーム・テレビから離れる時間**を作りましょう。スマホやゲームに向かっているときに、脳が働いていないという事実は、脳科学的にわかっています。学習にだけ集中できる時間を確保する方法を、自分で、または家族と相談して見つけましょう。

皆さんは、あと１年経つと大学入試に臨むことになります。そのときになってあれこれ悩まなくて済むように、家族ともしっかりと話し合っておきましょう。落ち着いた時間がとれるこの冬休みに、「△△が□□だから、☆☆大学を第一志望にする。」などと話せるといいですね。皆さんの最大のサポーターは、家族です。



１年生 【「文理選択・科目選択」を踏まえて】

１年生は「文理選択・科目選択」を通じて、将来歩む方向が具体的になってきて、進路実現に対しても意識が高まっていることでしょう。「１１月模試」や後期中間試験の結果から、努力の成果が出てきた生徒が何人もいました。一方で、高校生の学習スタイルがまだ身についておらず、家庭学習の極めて不十分な生徒たちが見られます。
学力をさらに伸ばすために、またこれまでの学習スタイルを変えるために、冬期講座をぜひ活用しましょう。冬期講座を受けるに当たって、３点伝えたいことがあります。

①予習が課されているものは、**必ず全問予習**しましょう。予習してあることを前提に、先生方は解説をするので、予習して臨まなければ解説を聞いても身につきません。積極的な学習態度を身につけましょう。
②**復習**を必ずしましょう。できるだけその日のうちにするのがいいでしょう。わからなかった問題はもちろんですが、できた問題も含めて、どうしてできなかった（できた）のか、振り返りましょう。
③欠席しないようにしましょう。体調不良などで欠席する場合には、必ず学校に連絡しましょう。事前に欠席がわかっている場合には、欠席届を必ず出しましょう。

さて、冬休みは、ここまでの学習で理解しきれなかった部分を「補修」するのにもってこいの期間です。生活リズムを崩すことなく、学習時間を確保し、具体的な計画を立てて、勉強を進めてください。
また、志望する進路に関して家族と相談することも大切です。まとまった時間をとりやすいこの冬休みに、ぜひ家族と話し合っておきましょう。

【１、２年生へ　先輩からのメッセージ　～センター試験後アンケート～】

センター試験自己採点の日の朝、ここまでの受験生活を振り返って卒業生からコメントを貰っています。ここでは、その中からいくつか紹介します。

□僕は同じ場所で長時間集中が続かないの、いろいろ場所を変えたらうまくいった。暗記科目はボールペンでやると、効率も良いし、インクの減る量でモチベーションアップ！１日の勉強時間をカレンダーに記入したら長続きする。
□英語の勉強にもっと時間をかけておけば良かったと思う。志望校をもっと早めに決めておけば受験勉強に集中できたと思う。
□朝に数学、物理などの計算。寝る前に社会科目や英語のイディオムなどを勉強すると効果的。
□音楽聴きながら勉強するとスマホが目に入っていじってしまう。たまになら良いが、いつもだと必ず誘惑に負けてしまう。Twitterはやるだけ時間の無駄！
□計画目標を立てるべきだった。その日何しようかと変に考える時間があったり、ただ勉強しているだけで成長している実感がわかないことから、モチベーションの維持に失敗した。
□毎回授業の復習をその日のうちにやっておけば良かった。スマホをリビングに置いていくと、気になっても取りに行くのが面倒になるので勉強がはかどった。
□自分の部活動の引退の時期が、他の部活動より遅いことが分かっていたから２年生のうちに受験勉強に切り替えることができた。３年になって焦って英語・数学の勉強をせずにいられた。
□学習の心構え、まず何より勉強する、そして伸びる楽しさを知ること。そして、自分の「今」やっていることを信じること。僕は、自分のやっていることを「これでいいのか」や「これをやることは適切なのであろうか」などモヤモヤした気持ちが晴れず、学力の伸びをなかなか実感できなかった。
□毎回の授業をその日のうちに復習しておけば良かった。貯めると大変！
□センター試験の勉強ではなく、記述試験の勉強をしっかり取り組むのが一番です。センター試験の得点率は最後の１ヶ月でメチャクチャ上がります。
□学校で受験勉強したことが良かった。
□１年前から諦めない、困ったら周りの先生や大人に聞く、睡眠は削ってもいいが無理は禁物。

【３年生へ　先輩からのメッセージ　～センター試験後アンケート～】

自己採点の日の朝、卒業生からのコメントについて。ここでは、冬休み、センター試験中についていくつか紹介します。

（１）冬休み中の生活

□一番辛いのが１２月に入ってからと冬休み中です。すごく焦りがあると思うんですけど、諦めずに、目標に向かっていって欲しいと思います。
□試験直前のセンター問題演習で高得点を取れて安心して当日を迎えられた。
□センター試験前日前々日に暗記物をさらっと一周するだけでもだいぶ変わってくる。センター一週間前までは単元毎の演習をやっていても良いが、直前は全体の流れをイメージできるように取り組むのが良い。
□試験前にリスニングの高速verを聴いてそれがとても良い方向につながった。
□理科には絶対穴があるはずだから、教科書１周して穴探しをすべし。
□「もう時間が無い」とか「遅すぎる」とか思わずに、基本で身についていない部分はとにかく埋める。焦って応用ばかりやっていても伸びません！
□一人で勉強することも大事だけど、時には友達と話したりリラックスして勉強することも効果的でした。
□英語は毎日やらないと点数が落ちることがわかった。
□数学ⅠＡの選択問題はどれでも選べるように準備しておけば良かった。
□冬休みは毎日１０時間以上必ず勉強する。
□自分に残された時間を紙に書き出し、また、やるべきことも書き出す。それをしっかり計画してその通り出来たのが良かった。

（２）センター本番

センター試験本番では、特に理系は周りに北斗生がたくさんいるので安心して受験できます。

□模試や過去問でどんなに高得点をとっても本番でミスをしてしまうと全てが水の泡になります。体調管理や直前復習をしっかりして悔いのない状態で試験に臨んでください。
□部屋によって温度差があるので、温度調整のしやすい服装を心がける。A判定が出ても安心してはいけない。どうにかして、安心感を危機感に変えるべき。
□テストが終わった後にちゃんと「名前・受験番号」の確認、修正時間が設けられてるのでテスト中に確認するのは解答のマークに専念したほうがいい。
□やらかしたと思っても案外なんとかなっているので休み時間にはしっかり切り替える。
□試験中に考えておくこと（とくに順番、注意点、傾向の変化に対する心構え）をメモとかに書いて本番に見る。
□試験中暑く、手汗がすごかった、ハンカチは机上に出しておくと良い。
□試験が始まるまで、校舎の外の講堂が使える。試験開始１～２時間前から使えるので、早めに行っておくと遅刻の心配がない。講堂は勉強もはかどる環境であった、ただし上は暑い。
□試験直前にあがいて勉強した範囲が案外とても出題された。だから、休憩時間は休みたいだろうが、勉強すると効果がある。
□試験が終わった後、友達との答え合わせをして、もし違っていたら不安になるからしないほうが良い。
□試験監督の話を集中してしっかり聞くこと。化学と数学は計算もあって鉛筆の減りが早いから、シャーペンを出しておくと良い。
□試験中解らないことがあっても、みーんな解らないと思えば楽になり、焦らず集中できる。
□履き替える靴をもって行くことでリラックスできた。
□単語帳（古文・英語）、解けなかった問題を書いたノート公式集などまとめておいて、試験の直前に確認できて良かった。
□私は、古文→漢文→評論→小説の順で解くのですが、本番、古文の始めから本文を読み取ることができず、焦ってしまい、フィーリングで解いてしまいました（それでも、不思議と４５点とれていましたが）。そこで時間を使ってしまい何度も何度も立て直そうしましたが、やっぱり気持ちは焦ったままで、全問浅くしか読むことができなくて、終わった後泣きそうでした。でも自己最高点をとれていたので、どんなに手応えがなくても自分の今までの努力を信じて、焦らず、ゆっくり、落ち着くことが大事だと思いました。

（３）こぼればなし

□ちょっとしたお菓子を持って行って休み時間に食べるといい。糖分を休み時間に摂取すると集中力が増す。お菓子は、チョコ・ゼリー・カロリーメート・一本満足などが多かったです。（多数）
□試験官ですごい髪型の人やおもしろい髪型の人が居たり。全員がスーツというわかでもなく、以外とフレンドリーな人もいた（関西弁）。
□”絶対合格する！”っていう心構え（気合い）が大事かなって思いました。くじけそうな時とかは、同じことを大声で叫んでいたりしました。（←女子です）
□センター試験前日は、緊張し、不安でいっぱいだったけど、いつもより家族と居る時間を増やすことで、少し気持ちが落ち着いて安心して寝ることができた。
□横の人がすごく頭のいい人でしたが、気にしないようにしました。しかしちょっと気になってしまいました。
□少し早めに試験会場に着いていて、心構えができて良かった。試験官に結構顔を見られて緊張した。
□試験会場はイスが堅いので座布団かタオルをもって行ったほうが良いと思います。１日目は目がかなり疲れるので目薬もあったらいいです。
□音楽プレーヤーをもって行って、休み時間はずっと聞いていました。「ここの問題の答えなんだっけ？」など話している人がたくさん居た。耳をふさぎ次の勉強に集中するのに役立ちました。