



# じりつ「自律と自立」

指 宿 高 等 学 校  
進路指導部 第 7 号  
発行日 R5. 11. 22 (水)

共通テストに向けて 3年生と未来の受験生へ

## (1) 焦らない

追い込みの時期ですが、焦りは禁物です。基本的な姿勢は、成し遂げたことを100%発揮するために、何をすべきかを見つめ直しましょう。

模試などの得点は重要ですが、基礎がしっかりできて、点の取り方だけがわかっていない人もいます。その場合、この時期からでも急激に伸び、特に本番で高得点を取る人もいます。浪人生よりも現役生に見られがちな傾向です。

努力を積み重ねたなら、未来の自分を不安がるよりも、これまでの自分の歩みを信じてあげましょう。



## (2) 苦手科目から逃げない

苦手なことにはモチベーションが上がりにくいのですが、中にはあと少しで得点につながるのところに至っている場合もあります。この場合、得意科目以上に、得点上昇の可能性があります。特に定期考査や模試を見直し、あの時は点数が低かったけど今なら正解を答えられると思えるならば、あと一踏ん張りなのかもしれません。

## (3) 基本は反射的に処理

脳を活発に働かせるのは、中～高難度の問題であるべきです。基本問題で脳をフル稼働させては、中～高難度の問題の分析に回す力がなくなります。漢字、標準的な英単語、公式、四則計算などは、ほとんど反射的にできているか確認しましょう。

得点の基盤は、正答率の高い問題を絶対に落とさないことです。

## (4) 難問の分析

数学と理科の難問は、基本事項を組み合わせているだけです。特に共通テストでは、多くの受験生が知らない知識による問題はありえません。難問は、基礎の活用度という視点で見てください。

注意すべきは、教科書の「発展」です。発展まで

読み込んだ受験生は予備知識により、暗記で解答できるなど、短時間で処理できます。難関大学では図表や資料集が役立つ場合もあります。

受験の合否を決めるのは、他の受験生が得点しにくい問題を一間でも多く正解することです。

## (5) 体を動かす、脳を休ませる、しっかり睡眠

記憶力と運動には相関関係があります。脳の休憩がてら歩く、ジョギングなど軽い運動をするのも大事です。脳の休憩とはいっても、脳は止まっています。脳は、インプットが制限されると、新しい情報を受け入れるために、それまでの情報の整理を始めます。勉強をがんばってれば、新たな学習内容を受け入れる準備がなされます。運動をできないときには、しばらくボーっとするのも大事です。睡眠も脳を休ませる貴重な時間です。



## (6) 起床時間



脳は起床してからフル稼働するには3～4時間かかります。共通テストはAM9:30開始です。するとAM5:30～6:30には起床する必要があります。半稼働の脳で受験に臨まないようにしなければなりません。

また蛇足ですが、日ごろ授業時間に居眠りする癖のある人は、本番でも脳の稼働率を落とす危険性があります。受験時間内は完全に覚醒できている体質になっていなければなりません。

## (7) 健康面

風邪をひく、腹痛、頭痛など、自分の体調が崩れてしまうときの基本的な傾向をつかんでいますか？

受験にまつわるストレスについては、学習を積み重ね、自分が少しずつ成長していることを実感することが最良の対処方法です。

人事を尽くしたと思えるほどの努力をし、天命は良い方に行くはずだと信じましょう。

## 1・2年生へ 未来の受験生の今について

### (1) 校内の考査と模試

本番の入試以外の試験の目的は順位をつけることではありません。あくまでも自分ができるようになったこと、できずにいることを見つめ、対策をたててもらおうことです。



現役生で3年の10月以後でも急激に伸びる人は、基本的な問題には、ほぼ答えられる傾向があります。基礎力は校内の考査と模試の基本問題で作られます。できなかった問題は、学習の穴を示しています。確実な対策をせねばなりません。

ただし、定期考査には落とし穴があります。範囲が限られており、それ以前のことを忘れていても乗り切れる場合も多いことです。定期的に過去にできたことが、でき続けているか確認しましょう。

### (2) スマホなどの情報端末

世間でも学習面で悪評の多いスマホですが、おそらく多くの生徒には評判通り最悪の道具です。スマホが大好きなのか、エビデンス(証拠、根拠)よりも感情を優先し、役立つ事例を主張しがちです。

スマホは手元にあるだけで、注意力を分散し、集中力を下げます。とはいえ、視界に入れないよう、“がんばって”すぐ横の鞆にしまう努力は、むしろ逆効果です。一番良いのは、無視できる場所に置くことです。スマホは使うときに「使うぞ!」と心のスイッチを入れてから利用するぐらいが適切な付き合い方です。何気なくや、衝動的に使ってしまうようなら、百害あって一利なしです。



ただし、効果的な使い方もあります。ネット上では高校生や有志の人が集まり意見交換をする取り組みもあります。本校でも、地域活性化についてネットで学び合い、その活動が認められ、大学合格を勝ち取った先輩もいました。スマホを成長のために活用していますか? 娯楽の道具ですか?

### (3) 倍速視聴

スタディ・サプリでは、有名講師による講義動画が視聴できます。講義動画は近年の視聴環境と同様2倍速視聴も可能です。

倍速視聴には学習面でよい効果があることも指摘されています。聞き逃さないために集中している2倍速ならば、同じ時間で2回聞け、繰り返しの効果があります。

動画視聴には、NHKの高校講座もおすすめです。情報機器を効果的に活用した学習方法は、他にもあるでしょう。研究してみませんか。

### (4) 授業時間と居眠り

この時期の受験生と違い、生活リズムが絶対に朝型である必要はありませんが、授業時間に眠くなるのは授業が分からない、つまらないからですか? つまらないから眠くなるのは、授業批判がよく聞きますが、なぜ寝るのでしょうか? 退屈でも眠れないなら、教科書の隅にパラパラ漫画を描くとか、授業と関係のない遊びをすることもあり得ます。漫画の“関くん”は典型的なそれです。

日中、眠くなる理由に、睡眠時間が確保できていないことに心当たりはありませんか? 特に、ながらスマホの寝落ち是最悪の習慣です。



授業の内容が分からないなら、「分からなかったところリスト」をメモするのがお勧めです。寝る暇も、ボーっとする暇もなくなります。後での学び直しにも使える、大切な学習活動です。

どうしても眠たい時は、昼休みなどに仮眠をとるのも、脳の情報整理がてら有効です。気を付けるのは、15分以上寝ないことです。それ以上寝ると、夜に眠れなくなります。授業時間に寝るのは、夜眠れなくなる習慣をつくっているとも言えます。

### (5) 傾聴

人の話を正確に聞くことが苦手な人が増えていると感じています。過去、共通テストで問題の訂正があったのに聞いていなかった生徒もいました。

アクティブラーニングのマイナスの面かと考えていますが、授業者の説明時には、よく聞かず、活動の時間になってから周りに質問をしていませんか? 時おり聞き逃すことは、誰にでもあります。しかし、聞かないことが常態化していれば、人生の分岐点で悪い結果をもたらすこともあり得ます。