

## 高校3年生のみなさんへ

こんにちは、受験指導部の杉田です。数か月前には全く予想していなかった事態となり、勉強はどうすれば良いのか、受験はどうなるのか、不安なことがたくさんあると思います。そこで、伝えておかなければいけないことや、もしかしたら役に立つかも…ということをもとめました。少しでも力になればと思います。

### 模試に関するお知らせ

4月23日に予定していた記述模試は中止となります。ベネッセの方から、緊急事態宣言発令の影響で、採点場を確保することができないためだと連絡をいただきました。問題と解答解説は無償提供されることになりましたので、次回登校時に配付します。マナビジョンに自己採点のサポート動画や志望校別の目標点、リスニング問題の音源などが掲載されていますので、是非活用してください。自分のIDがわからない人は、進研模試成績表に記載されていますので、確認してください。次回の模擬試験は6月26日実施予定の記述模試です。

### 大学・専門学校の情報をこまめに確認しよう

オープンキャンパスも中止が多いですが、オンラインで開催する学校も増えてきました。情報をこまめに確認して、色んな学校をみて、志望校・併願校を検討しましょう。

2021年度入試に関する情報も、徐々に発表されつつあります(総合型選抜(AO)の日程など)。今の状況が続けば、発表内容に変更が出る可能性も十分にありますので、やはりこまめに公式HPを確認してください。

志望理由や、その学校で学びたいこと、自分のアピールポイントなどは、まずはメモから、準備を始めましょう。アピールポイントで悩んだらポートフォリオやR80などの記録もぜひ活用してください。その際には、必ず志望校のアドミッションポリシーを確認しましょう。また、その学校で何を学び(知識・技術ともに)、どう成長したいのか、その学校で学んだことをどのように将来に活かしたい(社会に役立てたい)のか、も含めて考えるようにしましょう。実際に自分がその学校で学ぶイメージを、豊かに持つことが大切です。

### 計画をたてよう

1 日中家で過ごしているからこそ、計画的に勉強することがとても大切になります。まずは、6月26日の模試に向けて、勉強をどこまで進めたいか、自分が使う科目のすべてについて、整理してみましょう。個人的には紙に書きだすのがおすすめですが、スマホでも構いません。教科書や参考書を何ページまで進める、何回解く、わからないところをつぶしていく、等がわかりやすいと思います。

書き出したら、1週間当たりの目標量を決めます。

次回の模試までの勉強内容も、1週間当たりの勉強内容も、一目でわかるようにしておく使いやすいです。ぜひフォーサイト手帳を活用してください。1週間当たりの内容は普段のページに書けますし、長い期間の目標は別の紙に書いて挟み込んでもいいし、うしろのメモに書いてもいいと思います。2月のガイダンスで紹介した、目次のコピーもぜひ活用してください。

その日の予定は、当日の朝に立てても良いですが、朝起きてからなかなか勉強に向かえないという人は、寝る前に決めておく方が良いかなあ。私は自分がぐうたらなので、絶対にきちんとやりたいことがある時は、そうしています。

学校からの課題はもちろんですが、受験に向けて学習計画をたてることは非常に大切ですので、今までできていなかった人は、この機会に是非やってみましょう。

以下参考です。

受験生の平均勉強時間(夏休み前まで)：平日3時間 休日5~6時間 予備校ガイドより引用  
計画方法 用意するもの：フォーサイト手帳

① 目標勉強時間を決める 例：6時間

② 科目と時間を決める 例：英語(単語)18:00~19:00 東大塾より引用

## うちでやろう、をやりきろう

1日中家で集中して勉強する、それを何日も続けるのは結構大変ですよ。勉強してないところばかり家族に見られてしまったり、なかなか集中できなかつたり、そんな自分が嫌になったり不安になってしまったり。

ご家族もおうちで過ごせている人は、ぜひ、自分の予定をご家族に伝えましょう。何時から何時までは勉強、あるいは、これが終わるまでは勉強だよ、何時から何時は休憩だよ、と。スケジュールをどこかに貼るのも良いでしょう。そして、きちんとできたら自慢しましょう。ほめてもらってください。でも、計画通りに行動できていない時も、見守ってもらって下さい(きっと、できてないじゃん、と言われたらやる気がなくなっちゃうかなあと思ひまして…。言われた方が良い人はどんどん言ってもらいましょう笑)

最後に、家で集中するために私がやっている/やっていた方法や、生徒からきいた方法を紹介します。良かったら試してみてください。

・机を壁につけるのではなく、背中が壁側になるように配置する。

…私は、これが一番効果あります。背中空間が広いと落ち着かないんです。

・机の上には、その時やる科目の教材を全部・それだけ置く。

…勉強科目を変えるときに、教材全部取り換えるのが、良い区切りになりました。

・部屋着より少ししっかりした服を着る

…下はスウェットだけど上はシャツ、とか。いつそ制服もいいと思いますよ。

- ・作業の時は好きな曲を流す。考えるときは無音にする。でも、無音にできないときはカフェっぽいBGMをかける。歌いたくない音楽にする。
  - …昔、歌いながら数学の問題を解いたら、ほぼ間違っていたことがあります。
- ・休憩時間は、人と話す
  - …高3の夏休みは、友だちと自習室に毎日通って、休憩時間だけそろえました。その時間が楽しみ&何もしてないと情けなくなるので、頑張れたと思います。今はビデオ通話も簡単にできるので、お互い家にいながらでも、休憩時間を合わせられそうですね。
- ・勉強の跡を残して、達成感を得る
  - …大学生の時、試験がおわるまで勉強で使った紙は捨てなかったので、韓国語がびっちり書かれた裏紙が大量発生していました。あと、私は左利きなので、一生懸命勉強していると小指側の手の側面が真っ黒になるんです。それを見て、よくやったなあと満足していました笑。右利きの方は、縦書きにするとそうなりますね。

次の3つは、生徒に教えてもらった方法です。

- ・講義動画を見て勉強する…強制的に先に進むのが良いそうです。
- ・友だちと勉強時間を記録するアプリを使う
  - …直接連絡をとらなくても、アプリを見ると友だちが勉強していることがわかるので、自分も頑張ろうという気持ちになったそうです。
- ・友だちとスマホのアプリにロックを掛け合う。自分の暗証番号を友だちしか知らないようにする。
  - …勉強で使おうとスマホを開くと、ついゲームに手が伸びてしまう人には良い方法かも？
  - 今は友だちには直接会うのは難しいので、家族にかけてもらってもいいかもしれませんね。

集中できる方法は、人によって正解がたくさんあると思います。ご家族や友だちとお互いの方法を紹介しあうのも面白いのでは。ぜひ、自分なりの良い方法を見つけてください。

ガンバレ！