第３学年通信

VOL.34
2018.12.20（木）

センター試験まであと 30 日となりました。「現役は最後まで伸びる」と言われますが、**入試直前のこの時期こそ、現役生が一番伸びる時期**と言えます。特に苦手科目ほど得点が伸びる余地が大きいと言えます。今が一番つらい時期かもしれませんが、希望する大学への合格を手にするために粘り強く努力を続けましょう。また、焦りすぎて心身のリズムを崩しては元も子もありません。**万全の状態で入試本番に臨めるよう、今からリズム作りを意識して冬休み（自宅学習期間）を過ごすよう心がけてください。**先月号の『蛍雪時代』（12月号）に、今の時期に心がけること・やってはいけないことに関して記事が掲載されていました。現時点でも十分参考になると思うので、一部紹介します。

センター対策to do リスト

- □ 過去問演習で形式に習熟。自分で「直前模試」も実施
- □ 得点記録用紙を作って得点状況や伸びを客観視する
- □ 演習でもマークシートを使い、解答時の記入に慣れる
- □ 「指差し確認」を習慣化し、本番のミスを防止する
- □ 理科、地歴・公民の学習は最後まで粘って得点を上積み
- □ 常にタイマーを使って勉強し、時間感覚を磨き上げる

生活＆メンタルto do リスト

- □ 起床時間・就寝時間は断固死守する
- □ 悩みを相談できる頼れるコーチを見つける
- □ 受験を一人で戦おうとせず、周囲と励まし合い、高め合う
- □ 短時間の休息を充実させ、上手にメリハリをつける
- □ 毎日 10 分、散歩をして身体と気分をリフレッシュ
- □ つらくても笑顔をつくって気持ちを前向きにする

要注意！得点が伸びないのはこんな人

- □ 不安に飲まれて目の前の問題に集中できない
- □ 「何をやるか」に悩んで時間を浪費する
- □ 過去問を解きまくるが、解き直しなど復習をしない
- □ 無計画に新しい教材に手をつけ、最後までやらない
- □ 生活リズムが一定でなく、心身の状態も安定していない
- □ 時間にルーズで自分の立てたスケジュールを守れない

次に、今月号の『蛍雪時代』（１月号）に「センター試験１週間前」に心がけるべきことに関して記事が掲載されていたので、こちらも紹介します。こちらも意識して冬休み（自宅学習期間）を過ごすよう心がけるとよいでしょう。

できないこと よりも できること に目を向ける。“慣れ”によって不安を抑制

試験前の鉄則を４つ

この時期は気持ちの動揺を回避し、確実な手応え感を重ねることが大事。それが安心と自信につながる。そのための４つのポイントを紹介。

復習重視

新しい問題、過度に難しい問題に取り組まない。直前期に未知のものに対峙すると、焦りや不安が増強される。この時期は、解けた問題の解法を確認する。間違えた問題を解き直して、ミスの回避策を頭に定着させる。「確実に解ける」という手応えが、心の安心材料になる。

慣れを作る

当日の交通機関の状況やアクセスルートを把握する。試験会場の様子を下見する。試験当日は普段の服装で、普段の学習道具を使用し、いつもの食事を摂る。初見のものをなくし、特別なことをしない。知らないことに触れると過剰に不安になる時期なので気をつけよう。

ルールを決めておく

迷いは集中を妨げる。試験当日になって、あれこれ迷わないように、事前にルールを確立しておこう。例えば、解答順、解けない問題の対処、試験会場で行う復習範囲、休憩時間の使い方など。ある程度決めておけば、無駄な思考をせずにすみ、動揺も抑えられる。

生活のリズム

風邪など体調不良を防ぐためだけでなく、精神面においても効果的。起床から睡眠の間に行うことを定刻に行い、生活リズムをつけることで、気持ちも落ち着き、頭の冴えも試験時刻に合わせることができる。

近日の予定

冬季３年生特別学校開放　※詳細は各教室および学年掲示板に掲示
１２／２２（土）・２３（日）・２４（月）、１２／２９（土）・３０（日）
１／５（土）、１／１３（日）

センタープレテスト（校内実施）　※詳細は各教室および学年掲示板に掲示
１２／２５（火）・２６（水）
代々木ゼミナールのオリジナル予想問題を使います

１／７（月）３学期始業式　※詳細は各教室および学年掲示板に掲示
頭髪・服装検査および**月曜日３・４限目の授業**あり（12:30 放課）

蛍雪時代12月号特集記事
「センター試験最終攻略ガイドPART１　得点最大化を実現する６つの作戦」より

作戦３：試験時間攻略のために日常学習を工夫し、時間感覚を磨く

センター試験はスピードが問われる試験だ。そこで、センター演習のときに制限時間を意識するのは当然だが、毎日の学習自体、時間を意識したやり方に変えることが有効だ。

おすすめなのが、自習学習を「時間割化」してしまう勉強法。例えば数学の問題を解くときに「次の４問は 60 分で解こう」というように、自分で制限時間を設定する方法だ。タイマーで時間を測り、あたかも「４問 60 分」の試験を解いているかのように演習をする。こうすることで、早く解く習慣や、時間内で優先順位をつけて解くスキルが自然と身についていく。英語の長文など、制限時間を自分で設定するのが難しい分野であれば、先生にお願いして制限時間を見繕ってもらってもよいだろう。

また、時間割を作ることで、体調維持に欠かせない規則正しい生活を送れるようにもなる。

ここがポイント！

毎日の学習を「時間割化」し、本番同様の時間感覚で取り組む

作戦４：受かる生徒は遅刻をしない！ 時間厳守を徹底する

塾で受験生を指導していると、学力とは別に「なんとなく受かりそう」と感じる生徒がいる。学力的には厳しいかな…と思っていても、火事場の馬鹿力で逆転合格を決める生徒もいる。彼らに共通しているのは、「時間を守る」ことができているということだ。

繰り返すが、センター試験はスピード勝負だ。「解ける」ではなく、「早く解ける」かどうかが問われる。その点、遅刻をしない生徒は普段から時間を意識して行動するので、それが試験時間を有効に使う力を育んでいると感じる。

また、時間を守ることができる生徒は精神的に強い。「時間を守る」とだけ聞くと些細なことのように感じるが、自分で決めたルールを守ることで、毎回小さな成功体験を積み重ねていける。それが本番に強い精神力を養うことになり、試験の結果にもつながってくるのだ。

ここがポイント！

時間を守る成功体験の積み重ねが時間感覚と本番に強い精神力を培う

作戦５：裏技や傾向に依存せず、迷ったら王道を突き進め！

「センター試験には裏技で解ける問題がある」と聞いたことがある人も多いはず。また、マーク式試験の特性ゆえに、試験範囲ではあっても「出題されない・されづらい」と言われる分野・項目も確かにある。そういう話を聞くとついつい気になるのが人間というもの。「自分だけ裏技を知らないと不利になるのではないか…」「出題されない範囲は勉強しなくてもいいのではないか…」など、不安を感じたり迷ったりすることもあるだろう。

しかし、それを意識しすぎて勉強法を変えるのは愚の骨頂だ。世間で言われている「裏技」の多くは「そもそも普通に解く学力がなければ使えない裏技」だし、「絶対に出題されない」と言われていた範囲が今後も出題されないとは限らない。情報に振り回されず、迷ったら「王道」の学習を心がけてほしい。

ここがポイント！

裏技は普通に解ける人しか使えない。易きに流されず、実力を養うべし

進研ゼミ高校講座　高校生３分間ニュース

UPDATE 2018.12.10
風邪で後悔したくない受験生の６つの予防策
どんなに努力を積み重ねて来ても、大事な時に風邪をひいて力を出せないと後悔してもしきれない！そこで、風邪をひかず乗り切れた受験生たちの対策法を一挙公開します。
除菌ジェル・ウェットティッシュを携帯

「手洗いは基本！」わかっているつもりでも外出先などではおろそかにしがち。100円ショップなどで変える除菌ジェルを必ず持ち歩くようにしました。
（横浜国立大教育人間科学部　Ｋ・Ｓ先輩）
うがいの代わりに飲み物を飲む

「ウィルスをのどに滞在させるのが危険。飲み込んでも胃酸で退治できるので効果あり」と聞き、移動中などうがいができない状況ではこまめに飲み物を飲むようにしました。
（北海道大法学部　Ｒ・Ｅ先輩）
フリーのアルコール利用を習慣に

最近はお店のカウンター前やトイレなどで、自由に使える消毒用アルコールが置かれていることが多いです。見つけると体が自然に使うように習慣づけていました。
（明治大文学部　Ｈ・ｖ先輩）
食事で戦う体作り

ニンニク、ショウガ、ヨーグルトなど、栄養や体温上昇を意識した食事を心がけて風

邪をひきにくい体を作りました。
（早稲田大文学部　H・O先輩）
乾燥を徹底的に嫌う

部屋には常に沸騰させたお湯を置き、マスクとのど飴がデフォルトの状態に。マスクは、無意識に手で鼻や口を触ってしまうのも防げていいそうです。
（名古屋大農学部　T・K先輩）
予防接種は早さも大事

インフルエンザの予防接種は効果が現れるのに２週間程度かかると効いたので、とにかくすぐに予約していきました。あまり人が多くいる場所を割けるのも感染を防ぐのに大事です。（お茶の水女子大文教育学部　S・Y先輩）

体調管理も受験戦略の重要な部分。ちょっとの努力で大きな後悔を防げます。風邪を引いてから、ではなく、予防から全力を尽くしましょう。