「自己を拓く」進路だより

令和５年 12 月 11 日

静岡県立浜北西高等学校　進路指導課

受験本番が近づき、少し焦りを感じている３年生も多いのではないでしょうか。今の時期は模試も終わってしまい自分の実力や他の受験生の実力を知る手段がなくなり不安になるかと思います。また、この時期は受験生にとって体調管理も重要になってきます。受験当日、熱を出したり、具合が悪かったりすると、今まで勉強してきた実力の半分も出せません。３年間の苦労が水の泡となってしまいます。気を抜かずに、最後まで頑張っていきましょう。

【受験直前期の勉強法】①積極的に過去問を解く

受験直前期の勉強で優先順位が最も高いのは過去問対策です。まだ手を付けていない人は第一志望の過去問をできれば直近５年分解きましょう。第二志望より下は１、２年分を解いて雰囲気をつかむ程度で大丈夫かと思います。すでに上記の過去問を解き終わっているなら、その中で自分が苦手な分野を徹底的に復習しましょう。それも終わったら以前に解いた過去問をもう一度解きましょう。何度も解くことで自信につながると思います。

また、過去問を解く上で大事なのは、本番と近い状況で解くことなので、なるべく静かな場所できちんと時間を測って解くのがおすすめになります。また、解いたら終わりではなく、その学部の傾向を分析し、対策することも忘れずにしましょう。対策や間違えた点をノートなどにまとめておくと、本番前に素早く復習ができると思います。

【受験直前期の勉強法】②基礎の総復習をする

受験直前期の勉強で大切なのは、英語ならば英単語と英文法、古文ならば古文単語・活用・古典常識などといったその科目の基礎の復習をすることだと思います。過去問を解いていて到底解けないような難しい問題を対策したくなる気持ちもわかりますが、直前期ならばそのような難しい問題で対策することは自信喪失につながりかねません。大学受験はいかに落としてはいけない問題（基礎・基本の問題）を落とさないかが勝負の分かれ目になります。大学受験の問題はひねくれたものもある程度ありますが、そちらは他の受験生も解けないのであまり差が付きません。逆にみんなが取れるような基礎・基本レベルの問題を落としてしまうと、一気に合格が遠のいてしまいます。たかが基礎と侮らずに、もう一度復習しておきましょう。

【受験直前期の勉強法】③暗記系の科目をやりこむ

直前期に力を入れて勉強して欲しい科目は、暗記系科目です。英語長文や現代文、古文の読解はこの時期から劇的に伸びることはまずありません。反対に、日本史や世界史といった暗記系科目は、この時期でもまだ伸びることが期待できます。できるなら毎日これらの科目を勉強するようにしましょう。暗記系科目は夜に勉強して翌朝復習するというサイクルで記憶の定着が良くなるためおすすめの勉強法になります。この時期は夜寝る前に一問一答などで苦手な部分を中心に勉強し、翌朝復習するような工夫をするといいかもしれません。

次は、受験直前期の過ごし方についてお話ししたいと思います。最近はインフルエンザも流行していて受験生には神経を使う時期ですので、そのようなことも含めて対策が必要かと思います。

【受験直前期の過ごし方】①規則正しい生活リズムを保つ

受験直前期の過ごし方で一番大切なのは体調管理だと思います。どんなに勉強しても、本番に体調を崩してしまったら元も子もないので、睡眠時間は最低でも 7 時間は確保するようにしましょう。また、就寝時刻と起床時刻を固定することも大事になります。寝る時間と起きる時間を固定すれば、体調が安定する上に一日のスケジュールが立てやすくなります。起床時間は試験本番の日程から逆算して決めるのがおすすめです。遅くとも試験開始の 3 時間前には起床しないと脳が働かなくなってしまいます。できれば 23 時頃に就寝し、翌朝６時頃に起床し、その後 15 分程度の散歩というサイクルを継続するといいと思います。最初のころは起きるのが大変ですが、習慣化してしまえばあまり苦に感じなくなります。早起きが苦手という人もまずは２週間頑張ってみましょう。

【受験直前期の過ごし方】②学校の自習室を積極的に活用する

直前期は学校の自習室をうまく活用することがおすすめになります。家にいると誰とも会わないため、モチベーションの維持が難しくなります。また、スマートフォンやテレビなどの誘惑も多くなかなか勉強に手がつかないこともあります。学校の自習室で同じ受験生の勉強する姿を観たり、休憩時間などには友達と話したりすることで自分も勉強しようという気が起きると思います。

【受験直前期の過ごし方】③息抜きと勉強のメリハリをつける

直前期になると焦りからついつい勉強しすぎてしまう人もいると思います。逆に、共通テストが終わると安心からか一種の燃え尽き症候群のようになってしまう人もいるかもしれません。合格をつかみ取るためには、一定のペースで勉強を続けることが大事になります。直前期の今だからこそ、息抜きと勉強のメリハリをしっかりつけて過ごしましょう。おすすめの息抜きは、散歩です。だいたい２時間程度勉強してから 15 分程近所を散歩すると気分もリフレッシュして次の教科に切り替えて集中して取り組めると思います。ここで上げたのは、一例ですので自分なりの息抜きを実践してみてください。ただし、勉強時間と息抜きの時間が逆転することがないように十分注意しましょう。

最後になりますが、試験直前になり、自分の実力や努力に不安を感じることもこれから多くなると思います。周りの受験生に比べて自分は成績が良くないと感じてしまうこともあると思います。そのようなときは、自分のこれまでの受験の軌跡を振り返ってみることをおすすめします。

例えば、６月に受けた模試の点数（又は偏差値）と、直近の模試の点数（又は偏差値）を比べてみましょう。思っているよりも伸びていて自信がつくと思います。また、模試でなくとも日々の勉強を思い出してみるのもおすすめになります。これまで解いてきたノートやプリントなどを確認し自分がこれまでやったことを再確認してみてください。他人と比較するよりも自分の成長を実感することの方が自信に繋がると思います。自分の努力に誇りをもってこれからの試験に臨んで欲しいと思います。