

模試を受けたら、何をすればいい？

皆さんの実力を測る模試は、各科目・各分野の重要事項を選んで出題されています。いわゆる「良問」がそろっていますので、ぜひ有効に活用したいものです。



「成績が返ってくるまで何もしない」のでは、模試を生かしているとはいえません。まずは、模試を受験したら、すぐに復習をするようにしましょう。復習は、1度の模試に対して、3回にわたって時間を割くのが理想です。

【模試の理想的な復習法】

■1回目－受験してすぐ(翌日～3日後)

多くの場合、模試当日に問題と解答・解説を持ち帰ることができますので、ざっと見直して「正答だがあやふやだったところ」「間違えたところ」を洗い出し、模範解答を見ながら解き直します。

■2回目－受験後1～2週間後

1回目の復習ポイントを中心に、再度見直しをして知識を定着させておきます。

■3回目－成績表の返却時

合格可能性判定を確認し、自分の実力がどれくらいなのかを客観的に把握しましょう(志望大学の判定が出ていれば、合格まであとどのくらいなのかも)。次に教科・科目別のアドバイスをチェックし、今後の学習計画の参考にしましょう。また得点できなかった分野を中心に、再度問題を解き直しておきましょう。

今後の進路行事

- ・ 11/2 (土)・3 (日) …進研模試 (全学年)
- ・ 11/25 (月)～28 (木) …2 学期期末考査
- ・ 11/30 (土)・12/1 (日) …全統マーク模試 (3-1)

将来につながる「学問」の探し方

進学先を検討するうえで、まずは「職業」と「学問」の関係をおさえておきたいものです。将来なりたい職業が決まっていない場合、まずは「好きな教科」など、身近な切り口から学びたい学問を探してみましょう。

【職業と学問の関係】

職業と学問のつながりは、大きく分けて三つになります。自分が興味を持っている職業が以下のいずれに当たるのかを調べて、職業選び、大学・学部選びの参考にしましょう。

1.特定の大学・学部に進まなければ就けない職業

医師や看護師、獣医師など、関連する学問を修めた後、国家試験への合格が必要な職業や、臨床心理士、弁護士のように、特定の大学院で学ぶ必要がある職業。

2.特定の大学・学部に進んだ方が近道となる職業

公認会計士や税理士などは、経済・経営・商学系の学部に進むのが近道。教員を希望する場合は、教員養成系の学部に進み、教員免許を取得するのが近道です。

3.大学・学部にかかわらず就ける職業

その他の多くの職業がどの大学・学部に進んでも就くことができます。しかし、それらの職業で必要とされる知識は、大学・学部で学べることも多いため、関連する学問を調べる必要があります。

将来の進路が未定の場合、「好きな教科」から学問を探し、身近なところから興味・関心を探っていくことで、「学びたい学問」が見えてくることがあります。考えやすい方法として、まず、「好きな教科」を切り口として考えてみるといいでしょう。高校で学ぶ教科・科目は、大学で学ぶ学問の基礎となっていますので、現在の「好き」が未来につながる可能性は大いにあります。



勉強にも活用できる!?

先日行われたラグビーワールドカップ。日本代表の活躍は、テレビの前の私たちを熱くさせました。ラグビーと言えば、2015年大会の五郎丸選手がゴールキックをする前に必ずあるポージングを行ってから蹴っていたことを覚えていますか？この所作はルーティンと言われ、話題になりました。五郎丸選手だけでなく、トップアスリートの多くが、集中力を高めるために、ルーティンを行っています。



ルーティンとは「決まった手順」を毎回繰り返すことで、自分の心身のリズムをいつも通りに整える儀式のようなものです。これは勉強にも活用できるはず。勉強を始める前の手順を決めて、それを毎日続けることで、勉強モードに頭をすばやく切り替えることができるようになり、同時に集中力も高めることができます。ここでは、授業や自宅学習で即実行できる三つのルーティンを紹介します！

①学習スタート前

机の上は毎日同じ状態をめざそう

まずは勉強に関係ないモノを、机の周りから取り除く。スマートフォンや読みかけのマンガ本など、つい手が伸びそうなものは、必ず遠ざけること。それができたら、次は机の上を毎日同じ状態にキープします。ノートを置く位置、参考書や問題集の位置、さらには消しゴムやマーカーの置き場所まで、机の上に「勉強を始めるときの形」を作ってしまうでしょう。すると、「今から勉強を始める」ということが脳に伝わって、スムーズに机に向かえるはずですよ。

②学習スタート時

気合いを入れるアクションを決めよう

勉強を始める瞬間の「アクション」を決めておくと、やる気のスイッチが入って、スタート直後から集中できるようになります。例えば、ノートに日付とスタート時間を書き込む、参考書を開く前に大きく深呼吸をする、その日の目標を大きな声で宣誓するなどがオススメです。学校や図書館など、周りに人がいる場所では難しい方法もありますが、要は「さあ、始めよう」と気持ちを高められるようなアクションであることが大切です。

③学習中

ノートやペンの使い方を決めておこう

実行している人が意外に少ないのが、ノートの表記ルールを決めておくことです。例えば、重要用語は赤ペンで囲む、間違えた問題の答えは青ペンで書く、重要な説明には波線を引くなど、表記ルールを早い時期に決めておくとういでしょう。そのルールをすべての科目で徹底していけば、どのペンを使うか迷うことなく授業に集中でき、復習するときにもポイントが直感的にわかります。シンプルなルールを徹底することが、学習効率のアップにもつながってくるのです。

今回、紹介した三つのルーティンは、どれも簡単に始められるものばかり。大切なのは、一度決めたルーティンを変えないことです。しばらく続けていると、自然と勉強に集中できているはずですよ。

予習・復習は効率的に！

学校行事などが立て続けにある2学期は、何かと忙しく学習時間の確保から困難になる時期です。それでも、予習・復習の習慣は続けたいもの。そこで、効率的な予習・復習の一例を紹介します。

まず、予習はサラッと次回の授業の範囲を読むようにします。ただし、その際には「ここは難しそう」「読んでもよくわからない」という部分に印をつけておくように。そして、授業中は「どんなに疲れて睡魔が襲ってきても、その部分だけは聞かすぞ！」と決めて、予習時にチェックしていたところを集中して聞きましょう。授業をただ受けるよりもはるかに理解度が上がっているはずですよ。

復習は、必ずしも授業内容すべてをやる必要はありません。その日の授業で難しいと感じた問題を解き直しておくだけでも十分です。オススメなのは復習のためのノートを1冊作ること。ノートに復習した問題をためていけば、定期テスト前にはいつの間にか、自分専用の苦手対策問題集が出来上がっているはず。いずれも、日々積み重ねることで、効率的な勉強をすることができます。

