



1 学年の皆さんへ

1. 学習習慣を振り返ろう

11 月に受験した模擬試験は、高校に入学してからの学習がどれくらい身についているかを確認するためのものです。その結果は納得のいくものだったでしょうか？定期考査の結果ともあわせて毎日の学習習慣について振り返ってみよう。

■ 自宅での学習時間はきちんと確保できているか？

【部活動と学習の両立】 (単位: %)	
回答	全国
部活動と学習の両立ができている	22.0
部活動を優先し学習時間が確保できない	20.7
部活動で疲れ自宅での学習に集中できない	36.8
部活動はしていない	20.1

「部活動が忙しい」と、自宅学習をおろそかにしていませんか？上の表を見ると、「部活動で疲れ自宅での学習に集中できない」と答えている人が約 4 割います。このまま「忙しい」を理由にしていると、成績が下降してしまいます。帰宅から就寝までの時間の使い方や休日の過ごし方を見直して、学習時間を増やすことを考えよう。

■ 毎日決まった時間に学習しているか？

【自宅での学習のしかた】 (単位: %)	
回答	全国
毎日ほぼ決まった時間に学習する	17.9
毎日学習するが時間は決まっていない	13.6
その日の気分でゆったりやらなかったり	26.5
宿題によってゆったりやらなかったり	27.6
その他	1.4
自宅学習はしていない	12.8

毎日一定の学習時間を確保するためには、決まった時間に机に向かい学習を始める習慣を身につけることが大切です。上の表を見ると、その日の気分や宿題によってゆったりやらなかったりムラがある人が多いことがわかります。まずは、毎日決まった時間に学習をする生活リズムをつくろう。

※「全国」のデータは、2013 年度スタディーサポート1年生第2回全国集計結果より

2. 冬休みの学習計画を立てよう

冬休みは年末・年始にあたり慌ただしい時期ですが、これまでの復習を行うチャンスでもあります。時間を有効に使うために、冬休み前にしっかりと学習計画を立てておこう。

◎冬休みの課題に計画的に取り組むことが大切！

冬休みの課題は、なるべく今年中に終わることができるように計画を立ててみよう。課題はすべて各教科の先生方が考えて出されているものなので、一つひとつにしっかりと取り組むことが大切です。

◎これまでの復習に取り組んでみよう！

冬休みには課題の他に、これまでの復習にも取り組んでみよう。まず、毎日の学習について振り返り、定期・実力考査や模擬試験の結果を見ながら、自分が何に取り組むべきかについて考えてみよう。たくさんのことをしようとするのではなく、何かひとつに集中して取り組むことが大切です。

2 学年の皆さんへ

1. 受験に向けて毎日の学習について振り返ろう

大学入試センター試験の受験まであと 1 年ほどになりました。いよいよ「受験生」となる番が近づいています。ここで毎日の学習について振り返ってみよう。

■ 受験勉強はスタートできているか？

【受験勉強スタートの時期】 (単位: %)	
回答	全国
1 年生の3学期以前 (春休みより前)	1.3
1 年生の春休み	0.9
2 年生の1学期 (4 月以降)	2.0
2 年生の夏休み	7.1
2 年生の2学期 (9 月以降)	32.5
2 年生の冬休み	24.2
2 年生の3学期 (1 月以降)	12.5
3 年生になってから	16.2
受験勉強をするつもりはない	3.1

受験勉強のスタート時期について上の表を見ると、2 年生の冬休みまでにはスタートしている人が約 7 割いるようです。一方、「3 年生になってから」と回答している人も約 2 割います。まだ受験勉強を始めていない人は、今からできることを考えて取り組んでみよう。

■ 毎日決まった時間に学習しているか？

回答	全国
毎日ほぼ決まった時間に学習する	15.7
毎日学習するが時間は決まっていない	11.7
その日の気分でゆったりやらなかったり	26.4
宿題によってゆったりやらなかったり	26.7
その他	1.6
自宅学習はしていない	17.7

「部活動が忙しい」という人も多いと思いますが、毎日きちんと学習時間を確保できているでしょうか。前の表を見ると、その日の気分や宿題によって自宅学習にムラがある人が多いようです。受験生になるにあたって、毎日決まった時間に学習をする習慣を身につけることが大切です。

2. 進路についてもう一度考えよう。

みなさんは将来の進路について決定できていますか。まだ決定できていない人や考えていない人は、冬休みを利用して自分の進路についてじっくりと考えてみよう。すでに進路を決めたという人も、下の項目について振り返りをしてみよう。

【振り返りのためのヒント】

- その学部・学科を志望した理由
- その大学を志望している理由
- 難易度だけで志望校を決めていないか。
- 進学後や大学卒業後に「やりたいこと」「なりたいたいもの」はどんなことか。
- 自分がその大学や学部・学科で学んでいるイメージができるか。

3. 「受験まであと約1年」を意識して冬休みを過ごそう。

冬休みは受験に向けた復習をスタートするチャンスです。時間を有効に使うために、事前にしっかりと学習計画を立てておこう。

【冬休みの過ごし方のポイント】

- 課題はなるべく年内に終わらせるようにする。
- 苦手科目・分野の学習を集中的に行う。
- 受験に向けて国・数・英の総復習をスタートする。
→ 定期考査や模擬試験の結果から、自分が今取り組むべき教科・分野を考えよう。

3学年の皆さんへ

センター試験まであと少し。これからは学習面の対策も必要ですが、試験本番に向けての「心構え」も大切になってくる時期です。以下のポイントを押さえて、センター試験に臨もう。

1. 試験当日の過ごし方も考えておこう。

センター試験当日は、試験開始までの待ち時間の過ごし方も大切なポイント。参考書やノートなどで最終チェックをする、リラックスして待つなど、どんなふうにごせば自分の実力が最も発揮できるのかを、模試や演習などを利用して確認しておこう。また、昼食時の気持ちの切り替えも重要だ。

2. 優先順位をつけて問題を解くこと。

時間を有効に使うためには、問題を解く順番も大切。解き始める前にすべての設問に目を通し、確実に解ける自信のある設問から解くよう心がけよう。

3. 自己採点を正確にするために。

個別学力検査の出願は、センター試験の自己採点結果をもとに決定することになる。自己採点を正確に行うため、受験中は解答番号を問題冊子に必ず控えておこう。

4. 1点も無駄にしないマーク記入ルール。

- 分からない設問があっても、とにかく全ての設問にマークすること。
- 訂正をする際には、跡が残らないよう完全に消しゴムで消すこと。
- 1つの設問に2個以上のマークをしていないかを確認すること。
- 「記入欄のズレ」などはないか、問題冊子と突き合わせて確認すること。

5. センター試験本番に向けての確認事項

■ 学習面

- ① 模試などで、あいまいだった問題を確認しよう。解答解説に線を引くのも方法の1つ。
- ② センター試験の出題形式に慣れよう。模試や問題集を活用する。
- ③ 時間配分の感覚を身につけよう。見直しを含めた時間配分ができるように。
- ④ 1科目につき、あと2問ずつは確実に解けるよう勉強しよう。総点が14～56点アップする。
- ⑤ 絶対落とさない科目を決めよう。取れる科目・分野で確実に得点できるように。

■ 生活面

- ① センター試験開始は9:30から。夜型から朝型へ生活習慣を切り替える。
- ② 普段と違う飲食物には注意。いつも通りの食事をする。
- ③ 受験勉強中に迎える年末・年始は、生活リズムを崩さないように気をつける。
- ④ 本番までは、携帯電話・メール等を控える。本番に向けて集中力を高めよう。

【健康管理は隠れた入試科目】

- 風邪をひいてしまったせいで、失敗した。寒さ対策をしっかりとすべきだった。
- 試験中の最大の敵は寝不足だった。
- 早寝早起きなど生活のリズムをつくるのは大事。朝から脳がしっかりとはたらくようにしよう。
- 時々気分転換を心がけたのがよかった。

(センター試験受験生からのメッセージ)