令和３年度　進路通信　　2021.7.20

Ｐｏｓｓｉｂｌｅ⑧

いよいよ明日から夏休み。3 年次生にとっては本格的な受験シーズンとなります。夏休みは長いので、無計画に勉強すると、あれもできなかった、これもできなかったと悔いの残る夏休みになります。勉強計画をきちんと立てて、受験勉強に取り組んで下さい。１年次生は、宿題の他に１学期に勉強してきたことの総復習を必ず行って下さい。また、余った時間で何かに挑戦してみるのも良いでしょう。２年次生にとっては、部活で忙しい時期となりますが、部活ばかりで勉強を疎かにしては意味がありません。共通テスト受験まであと１年と１７９日しかないので、のんびり構えていると後悔することになります。

【受験生が寝る前にしてはいけない 4 つのことと、4 つのすべきこと】

受験生のみなさん、寝る前にスマホを弄って(←読めますか？)時間を浪費していませんか？　勉強が終わった、さあ寝ようと思ってベッドに入った後、なんとなく手持ち無沙汰でスマホを開く。SNS を巡回しているうちに、気がつけば何時間も経過して、翌朝睡眠不足になっている。なんてこと、ありますよね。寝る前の過ごし方は、翌日の勉強のパフォーマンスに影響します。ですから、受験生は勉強の効率を最大限高められるように、寝る前の時間を適切に使わなければなりません。そこで、翌日の勉強の効率を高める上でやってはいけない 4 つのことと、寝る前にすべき 4 つのことについて解説します。１・２年次生も参考になるので、よく読んでおいて下さい。(上の漢字の読み方は「いじって」です。「弄ぶ」と送り仮名が変わると「もてあそぶ」と読み方が変わります)

★受験生が寝る前にしてはいけない 4 つのこと

受験生が寝る前にしてはいけないこと①：スマホやテレビを見る

受験生の睡眠を阻害し、勉強の効率を下げる最大の敵。その敵の名こそ、みなさんが普段使っているスマホやテレビに他なりません。寝る前にスマホやテレビを見るデメリットは、主に以下の 2 点です。

・無自覚に時間を浪費してしまう
・ブルーライトによって眠りにくくなる

スマホやテレビを見ていると無限に時間を浪費してしまうのは「あるある」ですよね。SNS は他人の「いいね」を辿っていくと無限にネタを見つけられますし、テレビは「何か面白い番組ないかな」とチャンネルを変えているうちに時間を使ってしまいます。しかし実は、スマホとテレビの悪影響は、時間の浪費だけではありません。スマホやテレビを寝る前に見ると、睡眠に直接悪影響が出るのです。スマホやテレビの光（ブルーライト）を寝る前に浴びると、「メラトニン」というホルモンが脳から分泌されにくくなります。メラトニンは睡眠を促進するホルモンなので、スマホやテレビを見ると脳が眠りにくくなってしまうのです。というわけでみなさん、寝る前のスマホ・テレビは控えましょう。

受験生が寝る前にしてはいけないこと②：飲食する

夜勉強していると、小腹が空いてきてお菓子やジュースを摂取してしまう人もいると思います。でも実はコレ、身体に良くないんです。寝る前に飲食すると、睡眠中、胃の中で食べたものが消化されずに残ります。胃の中に残留物があると、起きたときに「なんか身体が重たいな……」と感じて不快になってしまいます。起きた時の気分が優れないと、その日のコンディションが悪くなってしまうので、できるだけ飲食は避けましょう。どうしてもお腹が減って仕方がない場合は、ホットミルクなど消化しやすいドリンクを飲むと良いですね。

受験生が寝る前にしてはいけないこと③：熱いお風呂に入る

みなさんの中には、寝る前に熱いお風呂に入るのが好きな人もいるでしょう。しかし、寝る前に入るのはオススメできません。寝る前に熱いお風呂に入ると、体温が上がって脳が活性化し、眠りにくくなってしまうからです。どうしても熱いお風呂に入りたいときは、夕方頃までに入るようにしましょう！

受験生が寝る前にしてはいけないこと④：激しく運動する

受験生の中には、運動不足を気にして深夜に運動している人もいるでしょう。運動する習慣自体は素晴らしいのですが、深夜の運動はおすすめできません。寝る前に熱いお風呂に入るのと同様に、体温が上がって脳が活性化しすぎてしまうからです。ですから、運動は夕方頃に行って、その後にお風呂に入るのがベターですね。

★受験生が寝る前にすべき 4 つのこと

ここからは受験生が寝る前にすべき 4 つのことを紹介していきます。睡眠の質を上げて、翌日の勉強のパフォーマンスを最大にするためには、寝る前のルーティンを作ることが大切です。良質な眠りに就くためのルーティンを確立しておけば、身体が「このルーティンをやってるってことは、もうすぐ寝るんだな」と勝手に理解してくれます。ルーティンを行うだけで身体が勝手にスリープモードに入るので、「寝よう寝よう」と思わなくても自然に寝れるようになるのです。

受験生が寝る前にすべきこと①：軽く運動する（～就寝 5 時間前）

「寝る前のルーティン」と言っても、本当に寝る直前から始まるわけではありません。寝る前のルーティンは、就寝の 5 時間前、夕方 5 時頃からスタートします。朝から勉強を続けてきて肩や腰が凝ってきたタイミングで、軽く筋トレをします。筋トレしたら 15 分ほどジョギングして汗を流します。デスクワークのせいで悪くなっていた血行が改善されてとても爽快な気分になるので、ジョギングはオススメです。

受験生が寝る前にすべきこと②：39℃のお風呂に 15 分浸かる（～就寝 4 時間前）

筋トレやジョギングをして汗をかいたので、お風呂に入ります。お風呂に入るとき、意識することは「39℃ のお湯に 15 分浸かる」ということです。熱いお風呂も気持ちがいいのですが、皮膚の健康を意識するなら、ぬるめのお湯に長い時間浸かるのがオススメです。

39℃ のお湯にじっくり浸かっていると、1 日の疲れがじわ～っと解けていきます。受験生の皆さんはお風呂の時間をもったいないと感じるかもしれませんが、心身の健康を保つためにも、お風呂にはしっかり入りましょう。

受験生が寝る前にすべきこと③：五感を使って語学学習する（～就寝 1 時間前）

お風呂から上がってご飯を食べたら、もう少し勉強します。寝る前に英単語の暗記をすると定着しやすい、という話はみなさん聞いたことがあるかもしれませんが、実際寝る前に覚えるとかなり記憶に残ります。寝る前にスマホをいじるくらいなら、その時間を英単語の学習に充てましょう。声を出して発音し、五感をふる活動させます。寝る前の英単語学習を習慣化すれば、自然に英語の成績が上がっていくはずです。

受験生が寝る前にすべきこと④：ストレッチする（～就寝）

勉強が終わっていい加減疲れてきたら、ベッドに倒れ込む前にストレッチしましょう。1 日中勉強していると、気がつかないうちに目・首・肩・腰に疲労が蓄積されてしまいます。疲労を解消しないまま眠ってしまうと、その疲労を翌日に持ち越すことになってしまいます。1 日 10 分程度でいいので、首を時計回り・反時計回りに 10 回ずつぐるぐる回す。両手を頭の後ろに組んで、30 度ほど頭を後ろに倒し、その状態で 15 秒キープする。腰に手をあてて、腰を時計回り・反時計回りに 10 回ずつぐるぐる回す。両手を頭の後ろに組んだ状態で、上半身を右側に倒し、15 秒キープする。終わったら今度は上半身を左側に倒し、15 秒キープする。などのストレッチを実践しましょう。特に「最近体が重いなあ」と感じる人は、ぜひストレッチを習慣にしてみてください！

【高 2 向け】夏休みは受験のターニングポイント！この夏やるべきこと 3 選

そもそも、受験生になって勉強しなきゃ、というのは「高校 3 年から」だと思っていませんか？そうでなくても、「高 3 の 0 学期」とよく言われる高 2 の 3 学期、冬休み頃から本腰を入れて勉強し始めるという人はちらほらいます。ただ、実は高 2 の 3 学期から本腰を入れて勉強を始めた人でも、高 3 になってから「もっと早くから勉強していればよかった ……」と言う人が結構多いんです。それにはいろいろ理由があるのですが、確実に言えるのは絶対に行きたい大学があるのであれば、なるべく早くから勉強を始めるに越したことはない、リードを取れる最低ラインが「2 年の夏」だということです。なぜそんなに「高 2 の夏」から始めたほうがいいのか、3 つ理由をお伝えします。

1.受験の「基本」をあと 1 年で押さえきるためにいちばん「時間が取れる」のが夏だから

一つは「合格までに必要な勉強時間」の問題です。基本的な部分の復習から始める場合、国立文系志望であれば全部で 2400 ～ 3000 時間、理系であれば 3000 ～ 3500 時間が必要だと言われています。だいたい進研模試などの偏差値で 60 台であれば、このくらいの勉強量が必要だと思ってください。私大文系でも 2000 時間～ 2400 時間は必要です。このうち「数学 1A2B の教科書レベル～黄チャートくらい」「英語の単語文法解釈」といった基本を押さえるまでにかかる時間を考えると、だいたいこの 8 割程度は「高 3 の夏前」まで、どんなに遅くても「高 3 の夏休みが終わる頃」には完璧になっていないと、志望校に合格する確率は大きく下がることになります（うからない、というわけではもちろんありません）。つまり、高 3 の夏前までの「あと 1 年」で 2000 ～ 3000 時間かけて基礎を固めきらないといけないということになります。1 日あたりの勉強時間に直すとだいたい 5.5 時間から 8 時間、平均して勉強しなければいけないということになります。学校がある平日に毎日 8 時間は勉強できないですよね。これをカバーするために大事なのが、高 3 に入るまでにどれだけ勉強できるかなんです。高 3 から夏前までの 4 ～ 6 月、毎日平日 4 時間・休日 10 時間勉強したとしても、せいぜい 500 時間程度しか勉強できません。残り 1500 ～ 2500 時間もある勉強時間をこなすためには、長期休みにいかに勉強しておけるかがとても重要になるのです。高 2 の夏に毎日 7 時間でも勉強しておければ、それだけで 200 ～ 250 時間の勉強時間を消化できます。これに高 2 の秋以降平日 4 時間、休日 7 時間をとっていけば、冬・春休みも含めて 3 月までに 1500 時間ほど確保できることになります。夏休みから始めれば 9 月もその調子で勉強を進められますから、「夏の時間を使えるか」、そして「夏から勉強できるか」というのはとても重要な要素なのです。もちろ

んこの目標勉強時間は多めに見積もった目安で、ほとんどの人はこれより少なくなりますが、目安としてははっきりわかりやすいかと思います。理系の人であればなおさら、数学などの基礎が定着していないことがあとに響きますし、範囲も広いためより急いで勉強しないといけなくなりますね。また、極端に苦手な科目がある人も要注意です。苦手科目は多くの場合「基本中の基本から抜け落ちているため勉強時間が多くかかる」科目ですから、早めから手を打っておかないと苦手科目の基礎固めで時間を取られて他のやるべき勉強ができないということになってしまいます。高 3 になってもこうした苦手科目が圧迫していると危険信号ですから、なるべく早めに回収してあげることが大事です。こうした後回しにすると時間を取られてしまう科目の処理をしておく上でも、時間がある高 2 の夏休みに手を打っておくことが非常に大事になるわけです。受験の基本になる部分を押さえるために時間を確保できるチャンスとして高 2 の夏を捉えましょう。

2.学校の進度が見えてくるため方針が立てやすい

高 2 の夏になってくれば、大まかに学校の進度も見えてきます。学校で地歴公民科目がいつ頃全範囲終わるのか？であったり、高 3 で何を履修するのか？であったりはこの時期に決まっていくはずです。このあたりが決まってくればなおさら、今後の勉強の指針が立てやすくなります。「地歴公民が高 3 の秋まで終わらないから、少し予習をしておこう」とか「数 3 はギリギリ夏前に終わるけどその都度完璧にしないといけないから、今のうちに 1A2B は完璧にしておこう」といったふうに、先を見越して計画に落とし込めるわけです。この「今後 1 年半の受験までの勉強計画」を立てる上でも、高 2 の夏はちょうどいい時期だというわけですね。

3.大学選び・志望校調べが思う存分できるラストチャンス

受験勉強の転換点だという理由でもう一つ挙げられるのは「志望校調べ・大学選びが思う存分できるラストチャンス」だということです。高 2 の冬や高 3 の夏になってから「第一志望校どこにしよう」「オープンキャンパスにたくさんいってみよう」となると時間がものすごくもったいないです。それよりむしろ勉強を進めてほしいからです。まだ比較的余裕がある高 2 のうちに志望校をしっかり調べて決めておくことで、その後の勉強を心置きなく進められます。さらに、「そもそも国立を目指すのか、私立を目指すのか」「どの大学を目指すのか」によって、勉強する内容も変わってきます。志望校に合わせた計画を立てて、勉強に専念できるようにするためにも、高 2 の夏は「志望校決定のラストチャンス」だと思ってほしいのです。もちろん今年はオープンキャンパスなど開催されていないところが多いですが、例年であれば夏に各大学そうした催しを行っています。オンライン上でやっているところもあるので、そうしたサイトを訪れてみて志望校を決めていくと良いでしょう。

高 2 の夏にやるべきこと 3 つ

ここまで「なぜ高 2 の夏が受験勉強のターニングポイントなのか？」という話をしてきましたが、実際どういったことをこの夏で行えばいいのでしょうか。

先程のターニングポイントの理由 3 つ、

1．受験の基本を押さえられるチャンス　2．学校の進度から今後の方針が立てられる
3．志望校を決めるラストチャンス

のそれぞれに対応するかたちでやることをまとめていきましょう。

1.これまでの学習内容をすべて復習

ひとつめの「受験の基本を固める」という点で一番やってほしいことは、「受験で使うすべての科目で、これまでに習った内容を完璧に復習する」ということ。先述の通り、なるべく早い段階で受験で使う科目の基本を固めておくことで、高 3 になったときにスムーズにレベルを上げていくことができます。苦手科目がある人はその科目を克服する、というふうに絞ってもいいでしょう。英語であれば単語帳をすべて覚えるとか文法を完璧にするとかでいいでしょうし、数学でも今まで習った範囲の黄チャートを完璧にするなどがよいですね。

2.今後の勉強ペースをきめよう

秋以降の勉強のペースもぜひこの時期に決めておきましょう。それによって「どの時期に勉強をがんばらないといけないのか」がわかるのはもちろん、「いつから理科・地歴公民を始めればいいか」「どのくらい予習が必要なのか」もわかります。特に理科・地歴公民はほとんどの人が「学校で夏以降に習う範囲の予習は必須」ですから、その進度を確認した上で「学校の授業が高 3 の冬までかかる」のであれば高 2 の 12 月頃には予習を少しずつ始めたいですし、秋ごろに終わるとしても高 2 の 2、3 月には予習を始められるようにしておきたいところです。こうした勉強のペースを是非、「この時期にこの勉強をする」というふうにペースに落とし込んでほしいですね。「高 3 の夏が始まるまでに黄チャートは全て完璧にする」「そのために 1A2B は高 2 の 12 月までに完璧にして、1 月から半年数 3 をやる」というふうにざっくりと決められるとよいでしょう！

3.志望校が決まっていなければいろいろ調べて決めよう

志望校を決めましょう。具体的にはオープンキャンパスに行く（今年はできないかも）、大学のホームページを見る、先輩の話を聞く、興味のある学部で何を勉強するか調べる、などを行い、「○○大学の○○学部に行きたい！」というところを明確にしましょう。志望校が決まることが受験勉強においてはスタートラインですから、これをかならず高 2 の夏休み中にやりきってほしいです。すでに志望校がきまっている、という人はぜひ、志望校の入試の変更点や入試傾向を過去問、公式 HP などを使って調べてみてください。より今後の勉強の方針が明確になるはずです。

【高校一年生必読！夏休みの勉強】

高校に入学して初めての夏休みをどう迎えるかというのは、後々の高校生活を考えた時に非常に重要になります。受験はまだまだ先と考えても、今から少しだけでも準備しておくと高校三年生になった時に非常に楽になります。勉強をしておくと後々楽というのは理解できると思いますが、だったら何をすればいいのかということに確信を持てない人もいるかもしれません。そんな人のために、何をすべきかを今回は紹介していきます。

夏休みの過ごし方

規則正しい生活が一番楽。自堕落な生活は短期的には楽です。ですが、基本的には授業がある時と大体同じ時間位に起きて、昼に活動して、夜に寝る方が結局は生活リズムが変わらないので楽だったりします。

1 学期の復習

勉強で重要なのは、授業で勉強したことを確実に理解・暗記して、そしてテストで点が取れるようになることです。そのために、夏休みの勉強で確実にすべきなのは、1 学期の勉強内容の復習です。というのも、どんな人でも 1 か月近く勉強しなくなると、夏休みが終わった時に頭を使うのが非常に億劫になります。また、これまで勉強したことを忘れてしまいます。例えば、英単語、英文法、古文漢文の知識などは積み重ねが非常に大事です。

再度これらを覚えるのは面倒くさいので、忘れないように復習はしっかりと行ってください。また、夏休みの課題が出されると思いますが、これらもしっかりとこなしてください。

科目別復習方法

原則、どの科目でも扱った教材と問題集を一通り読み直し、解き直しをしてください。

①英語の復習方法

英語を、単語、文法、読解と分けます。単語は単語帳、教科書、問題集で扱ったものは全て確認して覚えてください。この時に、「単語と意味」で覚えるのではなくて、「単語を含む文」で覚える方が良いです。理由は、「単語と意味」だけでは用法まで覚えられないからです。「単語を含む文」で覚えれば、単語の意味だけではなく、その使い方も覚えることが出来ます。使い方を覚えると、文法問題でも得点をすることが出来るようになります。単語の暗記の仕方は忘れることを前提にして、たくさん繰り返すという方法になります。文法も単語同様に教科書と問題集で扱ったものは全て確認して覚えてください。文法を勉強する時に大事なのは、何故そうなるのかを自分で文法を説明できるようになることです。例えば、4 択の文法問題を解く時に、何となく選んだでは安定して正解を選ぶことは出来ません。分からない問題は別にして、答えを選ぶ時は必ず理由を持つようにしましょう。この説明をするという一見非常に面倒くさい過程を挟むことで、文法に対する理解が増します。最初の内は、文法の知識も曖昧でなかなか説明出来ないかもしれませんが、辞書や文法書の説明を読めば解説が書いてあります。それをしっかりと理解して覚えてください。文法を理解して覚えることで、英作文でどのように文を組み立てれば良いのか判断する時に非常に役に立ちます。読解は高校初級レベルの問題集を買うのも 1 つではありますが、教科書や授業で使った問題集の内容をしっかりと理解してください。勉強した範囲を最低 5 回位は音読してください。この時に重要なのが、内容を理解出来る速さで音読しつつ時間をはかるということです。一度文を音読し終えたら、分かりにくい部分、分からない部分の単語や文法を調べたり確認してください。そして、その部分だけでも、理解する時に引っ掛かりがなくなるまで読み込んでください。こうして繰り返していくと、2 回目では 1 回目よりも読む速度が向上しています。理解する速度を上げると黙読の際は勿論、リスニングの時にも役に立ちます。

②国語の復習方法

現代文は授業で勉強した教科書の範囲を再度読み直して、語彙と漢字の確認を必ず行ってください。論理展開を追うこともちろん勉強になりますが、現代文は実際に問題を解いて、自分で解説を読んで理解できるようにするのが良いと思います。そのため、高校初級くらいの問題集を買って、一問一問丁寧にこなしていくのが重要になります。このことについては、別の項目で説明します。古文・漢文は古文法、単語と漢文句法の勉強した範囲を復習してください。英文法、英単語に関してもですが、自分で進められる分野なので自分で進めてしまっても良いです。このことについても別の項目で説明します。

③数学の復習方法

教科書、問題集で扱った問題は確実に解けるようにしてください。高校 1 年の一学期に習った部分は非常に基本的なものなので、ここで躓くとこれ以降の分野も当然躓きます。わからない問題は、解答を見て解き方を暗記しましょう。解き方を暗記したら、解答を見ずに問題を解き直してください。解答を見ながら写しても、意味が無いのでやめてください。