

受験は「個人戦」+「団体戦」！！

推薦を利用して受験するクラスメイトの緊張が伝わり、ピリピリし始める時期でもあります。一般選抜に向けて頑張っている人、順調に受験勉強が進んでいる人や遅れ気味の人などさまざまなクラスメイトがいます。また、これからも受験前の模試をハイペースで受けていくことになるので、結果に一喜一憂しやすい時期でもあります。周りを慮った言動を心がけ「みんなでがんばる」雰囲気をクラスで作っていきましょう。「粘り強く最後まで頑張りぬくクラス（学年）」は強い！！頑張るとは己を信じること、諦めずに最後までやりぬくことでもあります。

合格！を引き寄せる「本番力」とは？

男子バレー部の佐藤先生から伺った話です。関東大会でのことです。トリプルスコアに近い試合でもう上野が負けるかも・・・という嫌な雰囲気が漂っていた時でした。ダブルスコアでも逆転が厳しい世界。どのようにして勝ちを引き寄せたのでしょうか？佐藤先生は、技術面もさることながら、大切なのは「気持ち」・「心」であると言っていました。実は数年前から、メンタルトレーナーの方に来ていただき、指導していただいたことも関係しているとのことでした。

スポーツ選手らがここぞという大舞台で活躍し続けることができるのはなぜでしょうか？結果に依存せず、普段から自分を「ご機嫌」にする思考や「平常心」を保つための方法を身に付けているからだと思います。

人間のパフォーマンスは常に「内容」と「質」でできています。「質」を左右するのは心の状態。何をやるのかは考えても、過去や未来、他者などコントロールできないもののせいで、心が揺らぎ囚われるなどして、「質」の低いパフォーマンスを展開している人は少なくありません。パフォーマンスの「質」を上げるにはどのようにしたらいいのでしょうか？イライラ・落ち込み・不安などで心が落ち着かない状態と、安心・自然体・楽しいといった「平常心」や「ご機嫌」な状態を持続する習慣を身に付けていくことが大切です。感情や気持ちに目を向けて自分の「心の状態」・「気持ち」を意識し次の3つを実践してみましょう。

- ①過去や未来ではなく「今」、結果ではなく「ここ」、他人と比べるのではなく「自分」を大切にする。
- ②一生懸命や努力・忍耐を「楽しむ」。
- ③今までやってきたことや今の自分を自分で「信じる」と決める。

多くの受験生が初戦となる「共通テスト」まであと、2 か月半後に迫ってきました。本番に向けて不安や焦りを感じている人もいるでしょう。未来の試験を想像して不安になるのは当然の事と言えます。たった1日しかない試験2 か月半前の今日も、本番の日もできることは「心を整えてやるべきことをやるだけ」です。そうすればおのずと結果はついてくるはずです。

安易に志望校を下けないで最後まで諦めない！

～9 月進研模試の得点分布から分かること～

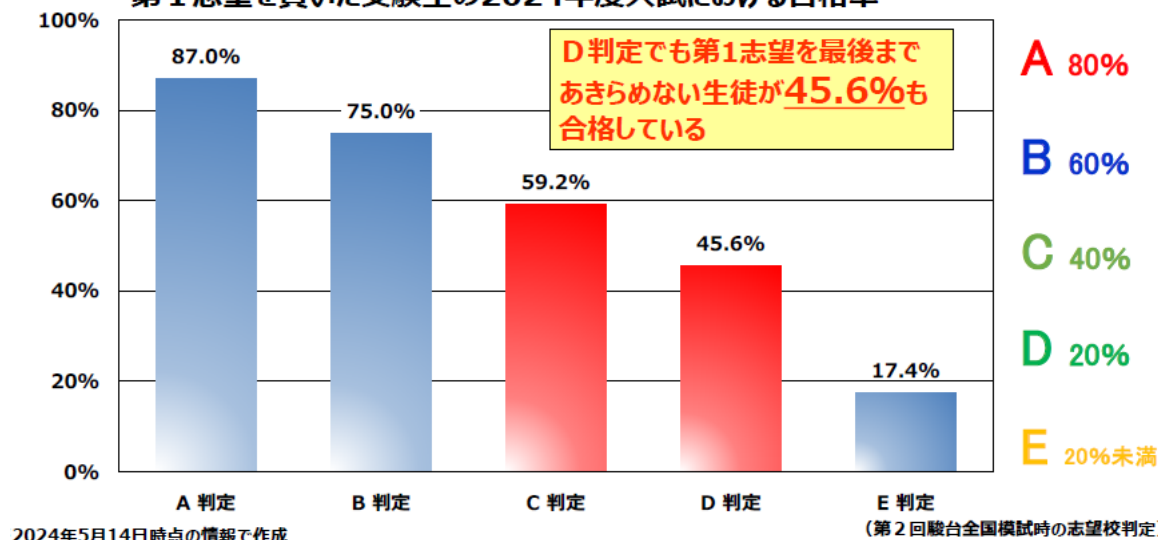
【国語】 6 月回と同様に古文・漢文で大きく差が開いた

➡最後まで解き切れていないのでは？時間配分、大問にかける時間などを見直そう。

【数学】 数学 B (統計的な推測)、数学 C (ベクトル、平面上の曲線・複素数平面)、数Ⅱ、B、C では、大問 4 題中 3 題選択だが、この選択問題の仕上げが大切で、差が出るところでもある。

【英語 R】最後の 2 大問である概要把握・要点・論旨の把握で大きく差が開いた。

2023年度第2回駿台全国模試（9月実施）受験者のうち、第1志望を貫いた受験生の2024年度入試における合格率



受からない生徒とは？

- ①言い訳が多い
「たまたまその時に思いつかなかっただけ」「演習量が足りなかったから」「〇〇君と席が隣だったので集中できなかった」
- ②すぐにマニュアルを求める
- ③自分のスタイルに固執しすぎる
- ④簡単だから、わかっているから ⇒ 「勉強したつもり」
- ⑤周囲に流されやすい ⇒ 皆と同じなら安心
- ⑥志望を高く持たない ⇒ この程度でいい
- ⑦安易に志望を下げる ⇒ 科目を絞る

受かる生徒とは？

- ①基礎の大切さを知っている ⇒ 早期から応用・実戦に走らない
- ②親とのコミュニケーションが取れている
- ③割り切り、切り替えが早い
- ④ライバルがいる
- ⑤生活（学習）リズムがキープできている
- ⑥「時間」を作ることができる
- ⑦安易に志望を下げない ⇒ 科目を絞らない

これが王道！！合格へのロードマップ

【10 月】過去問を入手し、傾向と対策を立てる時期。実践的な演習問題をやって実力を高めよう。
弱気にならず、第一志望を貫け！

推薦等で大学が決まる人もいて、落ち着かなくなる時期。かなり受験のストレスもたまってくるが、がまんがまん。自分を信じること。淡々と、今なすべきことをひとつひとつこなすだけ。体調管理も受験のうち。規則正しい生活リズムをつくろう。

☆わからない問題は先生をつかまえて聞こう。赤本を借りたり、進路相談したり、進路指導室を積極的に利用しよう。質問攻めの生徒や進路室の常連の生徒は第一志望校に合格します（多くの先輩がそうでした）。

【11・12 月】いよいよ具体的な受験プランを立てる時期で、一番苦しい時期でもある。
でも友人・先生・保護者はみんな応援している

この時期から成績は着実に伸びてくるはず。手ごたえを感じる人も多いだろう。志望校を決める面談も始まり、いよいよ併願校も含めて最終的な受験プランを計画する時期。

☆集中的な共通テスト対策

☆学校を絶対に休まない、遅刻しない、最後までいつものペースを守ること。

☆体調管理が最優先。必要に応じてインフルエンザのワクチンを受ける。

次号は、10 月 23 日の進路講話にもあった「受験スケジュールの立て方」についてお伝えします。

卒業生から77期の皆さんへのメッセージ

明治大学 K. H. 君（76 期生、現大学生チューター）

休み時間などのすき間時間を効率的に活用することで、勉強時間を確保しました。平日は 5 時間＋すき間時間で多くて 7 時間勉強できました。休日は平均で 10 時間集中して勉強しました。定期テストや模試は準備をしっかりと行い、自信をもって取り組めるようにし、受けた後は復習を丁寧に行いました。共通テスト対策は、とにかく問題を解き慣れることが大事です。

早稲田大学 N. K. 君（76 期生、現大学生チューター）

英検等の資格を利用して、負担を減らすことをおすすめします。実際に私は青学では、共通テストと英語、立教では、国語+世界史（英語は英検のスコア換算）のように科目を減らすことができました。また模試の判定や過去問を解いてみて、絶対に受かるところを一つは受験した方がよいと思います。

東京外国語大学 K. T. さん（76 期生、現大学生チューター）

この時期、平日は 5 時間位、休日は 8 時間位勉強しました。共通テスト対策としては、共テの過去問を解き、復習を徹底しました。共テの問題を解くときは、スピードを重視して、英語だけでなく日本語も速読する練習をして行きました。逆に復習はじっくりと自分の間違った弱点を補強して行きました。併願については、安全校を含めてバランスよく併願をすることで、第一志望校を目指す自信が出てくると思います。

電気通信大学 F. Y. 君（75 期生、元大学生チューター）

平日は 6 時間位勉強しましたが、22 時を過ぎたら勉強しないと決めていました。学校で利用できるものは全て利用しましょう。講習・模試・定期テスト、進路室や自習室の赤本など。先生方や友達。結果は後からついてくるのは本当なので、めげずに頑張りましょう。上高の先生を信じてください。あとスマホを触りすぎないで！

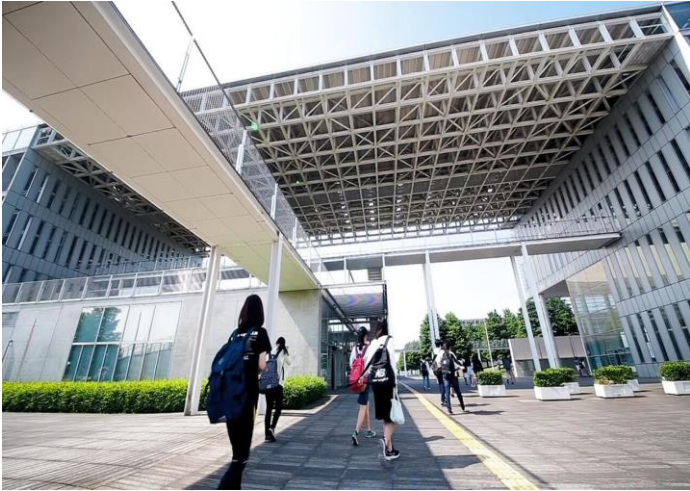
数学：過去問を 3 日に 1 回のペースで解きながら、配られる数学受験用教科書を 1 日 1 0 問のように目標を作って解いていました（4 周位）。出来なかった問題は「付せん」をつけて、1 周終了後にもう一度解くようにしていました。

物理：赤本を解きながら、『アクセス物理』のような学校配布の問題集と『良問の風』を少しずつ進めました。1 0 月後半には、『良問の風』と赤本のみにシフトしました。

化学：赤本を解きながら、『セミナー化学』をやり、苦手分野は、スタサプを見て克服しました。化学は暗記です。それと計算問題を徹底的にやってください。無機化学は毎日やってください。
政治経済：三井先生の講習で授業分の学習をより深めるのと、共通テスト対策を同時に行っていました。受ければ受けるほど得です。これ以外は 10 月～11 月はやっていませんでした。公民は授業で完結してください。
国語：キーポイントは古文・漢文です、暗記すべき文法・句法や単語をマスターしてパターンを身につければ、得点源になります。

立教大学 O. A. さん（75 期生、元大学生チューター）

今の時期は、平日は 5 時間、休日は 10 時間平均で勉強していました。英語は長文を速く読み、内容を正しく理解する練習（共通テストのリーディングなど）は時間を測って速読する対策を行いました。共通テストの予想問題などを使い、素早く読むことを意識して解くことが大事です。共テのリスニングの計算をして表を埋める問題の対策もしました。国語は志望校の赤本に載っている問



題を解き、志望校の問題の傾向を分析しました。

同時に共通テストの過去問や予想問題も解き、共テ特有のクセを忘れないようにしました。

日本史（世界史もそうだと思いますが）、教科書・資料集・一問一答を活用して、基礎から応用まで固めていきました。

東京都立大学 H. F. 君（74 期生、大学生チューター）

「多くの問題に触れる」と経験が力になります。「曜日ごとのルーティーンを決めて実行する」と共テ直前まで使えます。「息抜きと勉強のオンオフをしっかりと管理する」とだらけ防止になります。共テ対策は、時間内に解ききれぬ状態を当たり前にして、答え合わせは妥協せずに解説はよく読んで、人に教えられるくらいのレベルを目指しましょう。

東京学芸大学 E. S. さん（74 期生、大学生チューター）

模試の結果の判定や偏差値よりも、自分のできなかった部分や理解が足りない部分の復習に時間をかけましょう。この時期に大事なことは、自分なりの勉強のスケジュールをルーティーン化することです。計画的に集中して勉強する習慣が何より大事です。

東京農工大学 O. M. 君（73 期生、元大学生チューター）

「模試で良い成績がとれない」、「志望校のレベル下げようかな」はダメです。模試の判定や結果はそこまで気にしなくてもいいから、解き直しと復習は必ずやること。一人で頑張りすぎないことが大事。友達や先生との会話が自分の中のストレスを意外と解消してくれます。毎日の学校が励みになりました。

慶應義塾大学 K. H 君（73 期生、元大学生チューター）

10 月からは問題演習や過去問演習が増えます。確かにたくさんの問題に触れるのは大事ですが、基本の復習を忘れがちです。「復習と演習のサイクル」をしましょう。

埼玉大学 I. Y. さん（72 期生、元大学生チューター）

11 月、12 月が一番成績の伸びる時期だと思います。だから今あまり結果が出なくても、計画を立てて苦手分野をつぶしていきましょう。例えば苦手の数学では、模試で解けなかった問題を解き直し、問題を解くための手順を理解して体で覚えていきました。たまには、息抜きも大事です。たまには、友達としゃべったり、好きな音楽を聴いたり、心身共に健康第一で受験を乗り切ってください。

埼玉大学教育学部 D. R. 君（71 期生、元大学生チューター）

順調に進み成績が伸びている人もいれば、逆に伸び悩んでいる人もいます。しかしどちらにも受験に対する「不安」な思いは共通しています。そんな「不安」に負けないために自分がやってきたことを信じてやり続けてください。そして、その苦労を周りの友だちと共有して励まし合ってください。それから過去問に少しずつチャレンジをし始めてください。時間をはかって解いてみてできなかったところは、基礎から復習してみる。この反復で自分の志望校あるいは共通テストの形式に慣れることが大切だと思います。最後に笑って卒業できるように頑張ってください。応援しています。