

## なぜ、毎日 勉強するのか！！勉強するメリットとは？

毎日勉強することによって、家庭学習が習慣化されます。脳内に、勉強専用の回路が作られると特に意思の力を必要とせず、自然と机に向かって勉強ができるようになります。机に向かわないと、かえってシッカリこなくなるくらいです。マラソンを毎日している人は、1 日でも休む日があると、なんだか落ち着かないといいます。毎日走っているからこそ、脳内にマラソンの専用回路が形成されるわけです。受験勉強でもいっしょです。脳内に勉強専用の神経回路が作られるまで、つまり習慣化するまでは辛いかもしれませんが、それを越えればあとは楽になります。勉強法といってもその基本は、毎日の勉強の習慣をつけて、「逆算して立てた計画」を淡々と実行に移していくだけです。

毎日勉強することのメリットは以下のようなものです。

- 勉強の習慣がつくので、勉強が楽になる
- 予習・復習をするので、学校の勉強についていける
- 勉強が理解できるので、面白くなってくる
- 中間・期末テストで高得点が取れる
- 最終的に高い確率で、第一志望の難関の私立・国公立大学に合格できる

やる気スイッチ  
は何処に？



一つの事が習慣化するまで、つまり脳内に専用の神経回路が形成されるまでには、約 1 か月かかるといわれています。最初の 1 か月は、どんなにつらくても耐えて、毎日続ける必要があるということです。でも 1 か月を過ぎたあたりから、そのつらさも軽減されるので、いつまでも続くわけではありません。そのことを知っていれば、最初の 1 か月は乗り切れるのではないのでしょうか？

勉強に苦手意識を持っている人は、1 か月といえども、たいへんな努力を要します。そこで、すんなりと勉強に入っていけるコツをご紹介します。それは、おもむろに勉強に入っていくというテクニックです。勉強が好きではない人は、どうしても勉強前に緊張して、身構えてしまいます。敷居を高くしてしまうのです。そのため、勉強する前に、ちょっとだけゲームをしようとか漫画を読もうとか、一拍おいてしまうのです。でも、結局ずるずると趣味や娯楽のほうに引き込まれていって、勉強しなかったりします。そこで勉強をしようかな、と思ったら、間髪を入れずに教科書やテキストを手に取り、ページをめくってみるのです。いきなり前回の箇所から始めることはありません。まずは教科書や過去問を手取る。そして、適当に開いて、そこに載っているイラストを眺めたり、文章を数行読んでみたりするのです。この方法を実行するには、数学や英語、社会科、理科などのテキストや教科書を、つねにそばに置いておく必要があります。いきなり行うことによって脳がやる気を起こす心理効果を、心理学の用語で作業興奮といわれています。これには、脳の奥深くに存在する側坐核という部分に関係しています。このスイッチは、実際に行動に移すことでしか入らないといわれています。つまり「やる気が出てから勉強しよう」と考えている人は、絶対にやる気がでないわけです。そうではなく、まずは行動を開始してみる。そうすることによって、脳の側坐核が刺激されて、やる気のスイッチが入るのです。

【勉強マラソン参加者の感想】12 月 24 日～26 日の 3 日間行われました。1・2 学年合わせて約 210 名の参加者でした。

## 1 学年

- 50 分 7 時間学校で勉強するのはすごく大変だったけどやってよかったなと思う。
- 英単語が全然できなくて、焦りを感じることができてよかった。数学と国語は自分がちょうど忘れてしまっていたりケアレスミスが多かったりする分野を授業で教えてもらえてよかった。また、解く上でのポイントやコツも全ての学習に通じることを教えてもらうことができてよかった。
- 二次関数のポイントや英語を解く上で大切なことを学ぶことができて、よかった。
- 家だと計画的に勉強できなかったと思うので勉強マラソンに参加したことで勉強できてよかった。
- 何もしないで過ごす 3 日間よりもはるかに意味のある 3 日間にするのができて、良かったです。

## 2 学年

- 受験に関する意識や勉強計画の立て方など具体的にわかって良かった。
- 共通テストの傾向が分かって良かった。現代文も根拠を持って解答できるようになったと感じる。英語や数学も自分が出来ないところやまだ伸びるところが明確になったので、この冬休みに復習しようと思う。
- 最近勉強しようと思っても全然できていなかったから、強制的に勉強できてよかった。このまま冬休みも勉強するようにしたい。英語のリスニングが苦手で、学校のテストもいつも点が取れていないけど、今日教えてもらって授業でやったリスニングは正解できてうれしかった。
- 3 日間が始まる前は少し面倒だな、休みたいと思っていたが、実際に学習が始まると前向きに取り組み、参加して良かったと思えた。自習時間も有効活用できて良かった。

## 2 学年進路講話「第一志望合格に向けて」



1 月 15 日に河合塾秋葉原館館長中野由香様から、「今からやるべきこと」についてお話をいただきました。熱心にメモを取る生徒が多くいました。①明確な目標を持つ。②模試を活用し、1・2年生の学習内容を復習する③入試までのスケジュールを把握し、受験に備えることの大切さを説いていただきました。第一志望を決めておくことの大切さも強調していました。2 学年はプレで第一志望理由書を書いています。今後、進路指導部から 3 学年始業式の日に提出する第一志望届を記入してもらう予定です。

## 学習計画の立て方「学年末テスト・模試に向けて！」

## ① 勉強時間ではなく勉強量で計画を立てる

よく今日は 9 時間勉強するぞ！とか数学は 3 時間、国語は 2 時間勉強するぞ！とか、時間を基準に勉強の計画を立てる人がいますが、あまりいいやり方とはいえません。勉強は〇〇時間やれば必ず力がつく、というものではないからです。大事なのはどれくらい時間をかけたか、ではなくどれくらい理解できたか、なのです。時間を目標として設定すると、今日は 6 時間も時間をかけたからきっと大丈夫だろう、という考えで内容は十分に理解できてないのに次に進んでしまうことになりかねません。しかし、理解度という数値化しにくい曖昧な基準では具体的な計画を立てづらいので、勉強の「量」で計画を立てるようにすると良いです。春休みまでに参考書を 1 冊はマスターするとか、今月までにこの問題集を 2 周するとか、今日は教科書を 20 ページ読み進めるとか、勉強量を元に計画を立てるようにすると、基準がわかりやすい上に時間で測るよりは理解度で測るのにより近い結果が得られます。

## ② 復習時間や復習日を組み入れるようにする

勉強を進める上で、復習は何よりも大事です。一回の勉強で知識が定着するということはまずありません。長期記憶を形成するためにも、定期的な復習は欠かせません。その為に、一週間のうちに一日は復習日、また一日のうちに数時間は復習時間というものを設定しておきましょう。復習を忘れてどんどん先に進んでしまい、結局以前覚えたことはすっぱり記憶から抜け落ちてしまっている、なんて事態を防ぐように、定期的な「復習タイム」を計画に予め組み込んでおきましょう。

## ③ 無理のないペースで進められるようにする

勉強計画を立てるのは、スタート（自分の学力と本番までの日数）とゴール（合格するために必要な学力）をまずしっかり把握してからです。それができた後は、使う教材のステップを決めてから、年間→月間→週間→一日のように単位の大きなものから順番に、そして大きいものほど大雑把に計画を立てていきましょう。計画は修正が入ることは前提として、余裕を持って進められるようにするのがコツです。また一日のスケジュールもしっかり立てて、自己管理ができるようにしましょう。まずは、学年末テストに向けて、白い手帳を使い、学習計画を立ててみませんか？

## シリーズ大学訪問① 埼玉県立大学を訪れて

今回の大学訪問は埼玉県立大学です。埼玉県立大は保健医療福祉学部の単科大学ですが、看護学科・理学療法学科・作業療法学科・社会福祉子ども学科（社会福祉学専攻・福祉子ども学専攻）・健康開発学科（健康情報学専攻・検査技術科学専攻・口腔保健科学専攻）の学科を有し、学生が所属しない「共通教育科」を設置して卒業研究指導等を行っています。

### 【埼玉県立大学のアピールポイント】

#### ①アクセス便利で開放感のある美しいキャンパス！

上野高校からは、根津から千代田線で北千住に行き、東武スカイツリー線に乗り換えて、約５０分でせんげん台駅に到着しました。駅から徒歩２０分かバスに乗ると５分で埼玉県立大に到着します。上高からの所要時間は７０分。思ったより近く、アクセスは快適です。キャンパスに入ると緑豊かな広場に、開放感のある美しい校舎が点在しています。「グッドデザイン賞」を受賞したおしゃれなキャンパスは、映画やドラマの撮影によく使われるそうです。講堂、情報センター、学生会館、カフェテリアなどここなら快適なキャンパスライフが送れそうです。

#### ② 資格重視で就職抜群！

埼玉県立大学はどの学科も資格重視です。具体的には看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、精神保健福祉士、保育士、幼稚園教諭、養護教諭、臨床検査技師、歯科衛生士など国家資格を取得できる学科ばかりです。教員や公務員試験の対策講座も充実して、就職支援もきめ細やかに行われ、卒業後の進路決定率はほぼ１００％で、まさに将来を考えると安心な大学です。

健康情報学専攻は、全国的にも珍しい学科で、資格をとって専門分野を極めるスペシャリストに対して、幅広くジェネラリストとして「健康」という課題の解決にアプローチします。「文系」「理系」という学問的区分にとらわれず、横断的な知識と発想で「健康」を学ぶことができます。

#### ③ 少人数でアットホームだけど実力がつく！

ドラマのようなきれいなキャンパスで、学生たちが楽しそうに過ごしている姿がとても印象的な大学です。少人数制の大学にふさわしく、サークル活動なども楽しそうです。都心のマンモス大学にない、穏やかな暖かみを感じる大学という印象を受けました。

### 【埼玉県立大学に合格するには】

学校推進型選抜は埼玉県民限定なので、一般受験が中心です。埼玉県立大学は共通テスト重視型で対策はとても取りやすいです。おまけに学科によって違いますが、受験科目数も他大学に比べて少ないので、積極的に志望に加えて欲しい大学です。

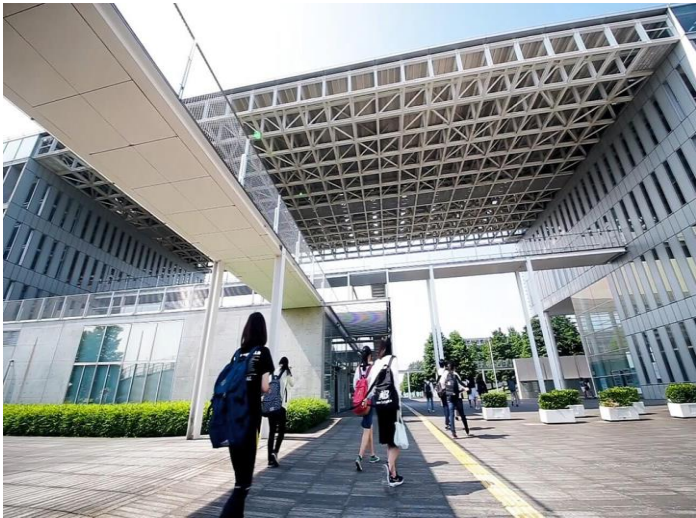
## シリーズ大学訪問② 川崎市立看護大学を訪れて

今回の大学訪問は川崎市立看護大学です。川崎市立看護大学は看護学部の単科大学です。保健師の資格が取れる保健師コースもあります。

#### ① アクセス便利でコンパクトなキャンパス！実習環境は最高！

上野高校からは、ＪＲ上野駅から川崎駅まで上野東京ラインに乗り、２６分で到着しました。川崎駅からバスに乗り１０分で最寄りの末吉橋バス停に到着後、歩いて３分で川崎市立看護大学です。所要時間は１時間余りで、思ったよりもアクセスは便利です。キャンパスは看護の単科大学らしくコンパクトで落ち着いた雰囲気です。

１学年は１００名（保健師コースは３０名）で、すぐに顔見知りになれそうです。川崎は「地域包括ケアシステム」という地域で完結する医療活動を積極的に推進しており、川崎市立看護大学も川崎市内の１００以上の病院と実習環境を整備して、地域包括ケアシステムを実体験できます。



#### ② 国家試験全員合格を目指し、就職抜群！

川崎市立看護大学は看護師国家資格全員合格を目指し、アクティブラーニングやＩＣＴの活用を行いながら、少人数の大学の良さを生かし、和気あいあいとした雰囲気です。卒業後も川崎市内や横浜・東京にある医療機関に就職しており、就職率も抜群です。公立大学なので、学費も安く奨学金制度も充実しています。保健師コースもあるので、保健師を目指す人にも向いています。

### 【川崎市立看護大学に合格するには】

学校推薦型入試は、評定平均３．８以上で面接・小論文・志望理由書・調査書で判定されます。一般入試は共通テスト重視で、英語・国語（近代以降の文章）が必修で地歴公民・数学・理科（基礎２科目か専門）から１科目選択（２次試験は小論文・面接）という私立大との併願もしやすいおすすめの大学です。

## ７６期大学生チューターから１・２年生の皆さんへメッセージ 早稲田大学商学部 N. K君

### 【１年生の皆さん】

一番大事なのは、学校生活を楽しむ事です。自分も１年生の頃は、男子バスケットボール部の活動に夢中でした。その中で受験を少しずつ意識していきました。新たに参考書などを買ってやる必要はなく、これまでの学習範囲の中での苦手分野を無くすことや、これから授業で扱う内容をしっかり理解することが大切です。また英単語などはコツコツ学習を進めていきましょう。無理な量をやるのではなく、通学中の時間や空き時間に少しずつやると良いです。発展的な内容よりもとにかく基礎を固めていくことを重視してください。志望校について調べたりすることもおすすめです。探究のテーマも大学で学ぶこととつながれば理想的だと思います。

### 【２年生の皆さん】

受験を意識して学習を始めましょう。志望校を大雑把に決めるとよいです。学部や学科など細かく決めるのが理想ですが、「千葉大の工学系に行く」「国公立大の看護学科に行く」「東京外大か上智で英語以外の外国語を学ぶ」「ＭＡＲＣＨの経済か経営」とかでも大丈夫だと思います。学習に関しては基礎を徹底的にやりましょう。英語でいうと単語や文法です。２年生のうちに単語帳を一冊仕上げておく为好スタートがきれます。まだ焦る時期ではないので、どの教科も基礎を完璧にすることを目標に学習を進めてください。また英検などの資格を取ろうと思っている人はその勉強をするのもおすすめです。３年の１学期に自分の取りたい資格を持っているとその後の学習がスムーズです。文系の人はもちろん理系の人も英検利用入試が使えると本当に有利になります。

## 東京外国語大学言語文化学部 K. Tさん

### 【１年生の皆さん】

私立大学受験に有利になる資格等は早めにとっておきましょう。英検は級によって高度な内容となっているので、英語を濃く学習できます。英検取得を目標に努力する過程も有意義です。また２年生になる前に、１年の復習もしておきましょう。特に英数国は知識の積み重ねの教科なので、１年生で習う内容が絶対に生きてきます。

### 【２年生の皆さん】

この時期にゆるやかなスタートを切っておくことで、３年生を抵抗なく迎えることができます。まだ受験を意識し過ぎないで、これまでの自習の延長だと思って、勉強していました。３年生になるまでに、１・２年生の基礎固めを行うために、総復習をしておきましょう。

## 明治大学政治経済学部 K. R君

### 【１年生の皆さん】

今から少しずつでもターゲット１９００やシステム英単語で基礎的な英単語を暗記しておく、定期テストや模試でも長文が読めるようになり、英語に自信が持てます。

### 【２年生の皆さん】

積極的に英検を受験すると良いと思います。合格できるか自信がなくても一度受けることで自分のレベルを知ることができます。２年生のうちに、２級できれば準１級まで取得しておく、最近英検利用入試が増えているので文系理系問わず有利になります。