



令和4年11月16日 (水)
都立上野高校進路指導部
「自主協調・叡智健康」

76期生の皆さん、受験生への切り替えの時期です！

修学旅行も終わり、76期生のみなさんが、少しずつ受験生に切り替わる時が来ました。「受験生になる」ためには、「コンスタントな学習」と「戦略的な学習」が不可欠です。この2点をチーム76期で共有し、高い意識を持って、今2年生全員でスタートを切りましょう。

1. 受験生になる その1

コンスタントな学習

- ① 3点固定→学習開始時間を固定する
- ② 理想※は、平日3時間(180分)の学習 ※最低2時間は学習しましょう
- ③ 学校を休まない 部活と両立する



2. 受験生になる その2

戦略的な学習

- ① 大学入試から逆算→教科バランス
- ② 入試は合格点
「合格最低点」を超えるための勉強



3. 教科バランス

「戦略的な学習」のポイントは、教科バランスにあります。下の図は2年生後半の平日の時間配分、つまり平日3時間(180分)をベースに配分したモデルプランです。受験生への切り替えには共通テストの「理科・地歴公民」の本格スタートが求められます。しかし実際には、英数に不安を抱えた人も多いと思います。

そこで英数の基礎固めは平日毎日60分、50分かけて継続します。その上で、来年度理系の方は理科を毎日40分、国語以上に優先して取り組んでください。また理系の地歴については、当面授業や定期テストを中心に取り組んでいきましょう。

休日は、週末課題だけではなく、平日の不足分を補う事が出来るように学習時間を確保することが大切です。

〈教科バランス〉理想型

教科バランス (モデル)

文系 (来年度) = 英 : 数 : 国 : 理社
60 : 50 : 40 : 30分
理系 (来年度) = 英 : 数 : 理 : 国
50 : 60 : 40 : 30分



〈学習スケジュール〉

大学受験は、大学入試当日までに、準備が間に合うか間に合わないかの競争です。今後どのように学習を進めていけばよいか、下のスケジュールに沿って進めていきましょう。

来年度理系

	3年0学期				3年								
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
化学・物理・生物など	習いながら仕上げていく												
政経・地理など	習いながら仕上げていく												
倫理	早めに完成												
数学ⅠA・ⅡB	基礎完成(4プロセスB問題レベル)				自分で演習								
数Ⅲ	未履修				習いながら仕上げていく								
英語	基礎完成				授業と並行して問題演習								
国語	基礎完成				授業と並行して問題演習								

最終
仕上げ

来年度文系

	3年0学期				3年								
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
倫理	早めに完成												
理科基礎(物化生など)	早めに完成												
日本史世界史地理	習いながら仕上げていく												
数学ⅠAⅡB	基礎完成(4プロセスB問題レベル)				自分で演習								
英語	基礎完成				授業と並行して問題演習								
国語	基礎完成				授業と並行して問題演習								

最終
仕上げ

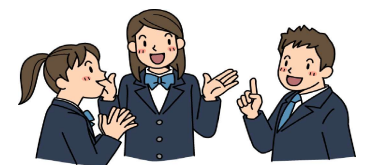
76期生のみなさん、第一志望校は決定していますか？

難関大学に合格した先輩の74.1%は、2年生秋までにすでに志望校を決定していました。志望校を調べて考え、決定することは、日々の学習のモチベーションに繋(つな)がるだけでなく、将来のなりた姿に近づくための第一歩となります。今の時期から自分と向き合い、自分の興味のあることが学べる大学・学部・学科の情報を幅広く集めましょう。そのなかで、「自分が将来やりたいことはなにか」をよく考え、志望校を何校か絞り込んでみましょう。志望校を調べる・考えるうえで、大学のパンフレットやホームページで確認したいポイントをまとめました。志望校を考えていなかった人は、下記を参考に、志望校について調べてみましょう。すでに決定している人は、自分の志望校決定に懸念点がないか、改めて確認しましょう。

大学のパンフレット・ホームページで特に注目したい4つのポイント

- ① 大学の望む人材と、なりたい自分が重なるかチェック
アドミッションポリシー(AP)を読み、自分の方向性との合致を確認しましょう。
- ② 入試の基礎情報、データを受験対策に役立てよう
入試方式によっては2年生から対策が必要な場合もあるので、必ず目を通しましょう。
- ③ 大学卒業後も見据え、卒業後の進路なども確認しよう
大学や学部によって、進路は様々であり、同じ学部名でも大学によって取得できる資格が異なる場合もあります。自分の将来像と照らし合わせて確認しましょう。
- ④ 学びたいことができる施設があるかを調べよう

大学の施設は学びに直結する重要情報です。図書館など施設が充実しているかを調べておきましょう。



12年の皆さん、高校生活を振り返りましょう！

まず、以下の質問5項目にどれだけあてはまるか答えてください。

- ①「起床時間・就寝時間は特に決めていない」
- ②「朝ご飯を食べずに学校に行く日がある」
- ③「定期試験対策は基本一夜漬けだ」
- ④「学校の授業以外に勉強しない日がある」
- ⑤「やり直しをしていないテストがある」

のうち、どれが自分にあてはまりましたか？

当てはまる項目が1つあるごとに、大学合格率は20%下がります。

次の質問です。

A「定期考査の平均が70点以上である。」または「進研模試の英数国の偏差値が60以上である。」＝学力

B「平日の平均勉強時間が2時間以上（理想は3時間以上）である。」＝学習習慣

AもBも○の人は、「ダイヤモンドタイプ（学力も努力も充分）！素晴らしい！

Bだけ○の人は「ダイヤの原石タイプ（努力をしているが学力がまだついていない）」

Aだけ○の人は「貯金食いつぶしタイプ（努力していないが学力はある）」

AもBも×の人は「貯金なしタイプ（努力も学力もない）」です。

1年生は高校生としての勉強スタイルを確立するために、2年生は高校生活の振り返り点を過ぎて理想的なダイヤモンドタイプになれるように、努力していきましょう。

現状において求められる人材について、企業など経済界からは、「勉強する学生が欲しい」「主体性がある学生が欲しい」という要望が強いそうです。では具体的にどう主体的に勉強と向かい合っていけばいいのかというと、今行っている「探究」で、自分から主体的に研究したいテーマを深めることや、学校の授業を中心にした「予習→授業→復習」の黄金サイクルを確立することが大事です。また英検などの資格に挑戦することも主体的に学ぶことにつながります。74期の大学生チューターO. Y君は、「12年のうちに英検準1級を取得したことで、4つの大学で英語が満点扱いしてくれて有利になりました」とアドバイスしてくれました。

最後に74期東京都立大学のH. F君からのメッセージを紹介します。

「今同級生との間にある差は、時間が経つにつれて大きく開き悩みの種になり得ます。学力の差は地頭の差ではありません。習慣の差です。だから今からならどんな苦手な教科だって乗り越えられます。」

12年のみなさん、学力の向上の秋にしましょう！

11月になり、涼しい気候が続く、学習に集中できる時期です。落ち着いて学習に取り組める今、学力を伸ばすためには、どのような学習を心がければよいのでしょうか。学力の向上には、学習の「量」と「質」の2点を両立させた学習習慣が求められます。ワーク①、②を通して、2点を両立させた学習習慣を確立しましょう。

学習の「量」と「質」を両立するために取り組みたいこと

①学習スケジュールをたててみよう！⇒ワーク①へ

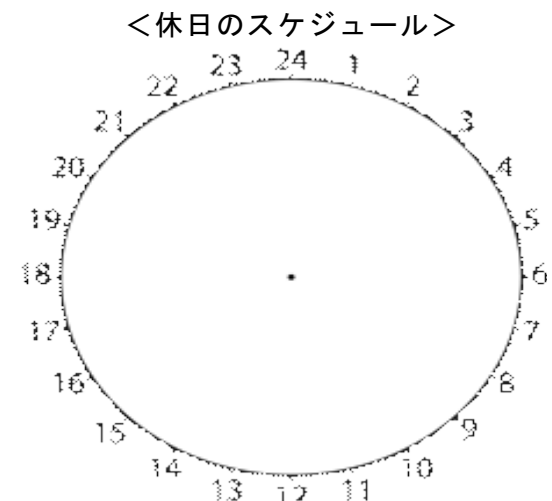
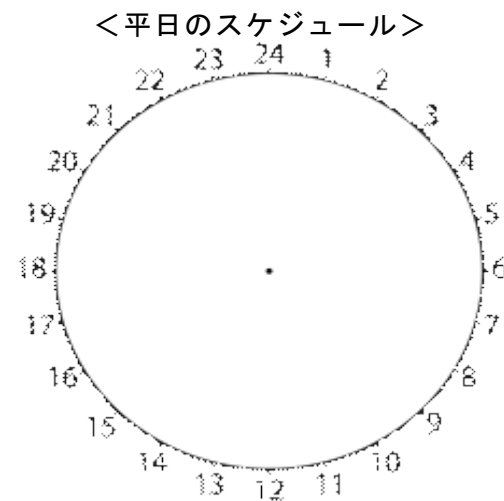
学習時間がどれだけ確保できるかを確認し、毎日学習する習慣を定着させましょう。

②「なぜ」を繰り返して、徹底的に理解することを心がけよう！⇒ワーク②へ

「わかったつもり」をなくし、理解を深める学習を心がけましょう。

ワーク① これからの1日の学習スケジュールを計画してみよう！

学習開始時間を固定すると、学習時間を確保しやすくなります。



ワーク② 「質」を上げるポイントを確認し、できていない項目を実践しよう！

成績◎と成績▲で差が開いた、学習の質を上げるヒントとなる項目をまとめました。取り組めていない項目の□に色を塗って確認し、今後の学習に取り入れてみましょう。

<国語>

- 評論文は論の展開や構成に注目して読む (成績◎ : 54.5% 成績▲ : 21.3%)
- 小説は登場人物の心理等を表現に即して読む (成績◎ : 68.6% 成績▲ : 35.2%)
- 小説は場面・情景や象徴表現に注意して読む (成績◎ : 65.7% 成績▲ : 34.6%)
- 古文や漢文は主語の省略を述語から類推する (成績◎ : 59.2% 成績▲ : 17.4%)

<数学>

- すぐに解けない問題でもあきらめずに考える (成績◎ : 72.9% 成績▲ : 24.1%)
- 問題に取り組む前に解きかたを推測して解く (成績◎ : 66.6% 成績▲ : 22.5%)
- 解けない問題はどこが不明かを明らかにする (成績◎ : 72.0% 成績▲ : 28.4%)
- 公式・定理は実際の問題で理解を深める (成績◎ : 82.2% 成績▲ : 35.6%)

<英語>

- 前後の文脈から語句の意味を推測する (成績◎ : 64.3% 成績▲ : 23.1%)
- 英文の読解では、文全体の筆者の主張を捉える (成績◎ : 59.8% 成績▲ : 14.7%)
- 英文の読解では接続詞や指示語を意識する (成績◎ : 74.1% 成績▲ : 19.4%)
- 文章の構造を理解できるようにする (成績◎ : 75.4% 成績▲ : 22.0%)

12年の皆さんへ、先輩からのアドバイス！

74期 東京学芸大学 E・Jさん

授業を大切に、テスト勉強に励むなど目の前のことを精一杯頑張りましょう。未来を見ずえて、英検などの資格も積極的に挑戦するのも大事です。受験勉強は本当に3年間地道に勉強していったものの集大成です。毎日の課題や小テストなどが気がつく大きな支えになります。まだ時間のある今だからこそ、普段の勉強を頑張りましょう。今までの授業の復習をしておくによりレベルアップすると思います。

進研模試デジタルサービスを活用しましょう！

模試ごとに目標設定をしたり、振り返ったりできる模試デジタルサービスの活用動画を紹介します。QRコードから是非視聴してください。

