



令和6年1月17日(水)  
都立上野高校進路指導部  
「自主協調・叡智健康」

## 志望大学に合格した先輩から後輩の皆さんへのメッセージ

Q 2年3学期(3年ゼロ学期)に向けてのアドバイスをお願いします。

A 少しずつ勉強の習慣をつけることが大切です。(75期 東京学芸大 U. K君)

A 探究と自分の進学先で学ぶことを結びつけばとても有利になります。私は看護系で川崎市立看護大学が第1志望でしたが、面接で「地域包括ケアシステム」について聞かれるので、3年の2月に探究しました。(75期 川崎市立看護大学 N. Aさん)

A 英語が得意だったので、武器にしようと思いを決めました。2年のうちに最強の教科を持っておくと、3年になってから有利です。スタサブも活用しました。(75期 早稲田大 F. T君)

A 小テスト・定期テストを頑張ったり授業を集中して受けるなど受験は日頃地道に努力した集大成です。まだ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。(74期 東京学芸大 E. Jさん)

A 課題とテストを真面目に受け、睡眠時間を削らず、勉強中は集中しました。部活(サッカー部)や遊びでも楽しい時間を過ごし、悔いのないように両立に心がけました。(74期 東京理科大 T. A君)

A 受験では、基礎力がマストです。3年になるまでに、受験教科の12年の復習をしましょう。結果がすぐ出なくても、まだ伸びしろがあるので、あせらず、頑張りましょう。(74期 学習院大 M. Cさん)

A 勉強を始めたのは、2年の1月頃です。進路説明会で先輩のお話を聞いてみると、「勉強は、先手必勝」と繰り返し言われていたのですが、受験が終わった今、本当に正しいと思います。私は定期テストの勉強を頑張って来た方でしたが、今まであまり頑張らなかつた人で上位の国公立大や私立大に行きたいなら、今から本気で頑張らないと時間がありません。気をつけていたのは、「少しずつ自習室に行く」「授業の予習・復習を怠らない」「授業を大切にします」です。(74期 早稲田大 K. Mさん)

Q 2年3学期(3年ゼロ学期)にやるべきことは何でしょうか?

A 高2の冬にまず進路室で過去問を見ました。そして一年後にどんな問題を解かなければならないかをまず知ることが大切です。(75期 早稲田大 H. G君)

A スタディサプリで12年生の復習をすることで、つけれるだけの知識を身につけました。そうすることで、3年になった時に問題集・過去問にスムーズに移行できます。(74期 早稲田大 M. F君)

A 数Ⅲ選択者は、先取りで勉強することをおすすめします。中高一貫の進学校に通っていた友人は、高2で数Ⅲを終わらせてたりします。理系教科は復習が大事といいますが、自分は予習重視で、授業で復習確認を行い、演習で復習のパターンを定着させました。(73期 中央大 S. Y君)

A 勉強面で言うと、模試になれることが大切です。定期的実施される模試に向けて、目標を設定して勉強し、その後解き直しや復習を行うなどです。最初のうちは友人と一緒に勉強するとリズムがつかめます。休日に模試の勉強会を友人とやり、そのご褒美にサッカーをしたのは、楽しい思い出です。それから学年末テストに全力で取り組んでください。皆が思っているよりも学校の勉強は受験に役立つということを忘れないで!3年になると遊ぶ時間が減り、ストレスがたまるので、やりたいことをしっかりやって発散するのもおすすめです。(73期 東京海洋大 T. Y君)

A 興味のある大学・学部をいくつか調べた方が良いでしょう。自分が志望大学を決めたのは、3年生になってからですが、勉強のモチベーションが上がりました。何事も目標設



定は大事です。今もし部活動が行えているのであれば、是非1日1日を大切に、全力で取り組んで欲しいと思います。(73期電気通信大 S. Y君)

Q 2年3学期(3年ゼロ学期)にやっておけばよかったことは何でしょうか?

A 勉強の習慣化をもっとしっかりしておくべきでした。学校の課題だけでなく、予習復習や自主的に学校で購入している教材やスタサブなどで、12年の基礎を固めておくのが、理想です。(中央大 S. R君)

A 受験にフライングスタートはないとよく言いますが、より多くの時間を勉強に費やすことができれば、よかったと思います。具体的に言うと英語の文法や単語を早めからやっておけば、もっと英語が出来るようになったと思います。(東京海洋大 T. Y君)

A 12年で習った数ⅠA・ⅡBや理科の復習です。文系なら古典文法などでしょうか。理系なので、3年では数Ⅲをやることになり、同時並行で数ⅠAⅡBの復習を進めるのが大変でした。共通テストの問題形式を知ることも大事でした。問題形式を知っていれば、どういふ勉強をしたら良いかがもっと明確になっていたはず。(電気通信大 S. R君)

A もっと自分が将来やりたいことについてじっくり考えて大学や学部を選べば良かったです。自分がどんなことを学びたいか真剣に考えてください。そして志望校を決める時期だと思いますが、無理だと思わず、堂々と行きたい大学を書きましょう。早くからあきらめるのはもったいないです。(早稲田大 I. Mさん)

Q 1年3学期(2年ゼロ学期)にどのようなことに気をつけて学生生活を送った方がよいでしょうか?

A 英数国の教科バランスも大事ですが、1年生のうちに得意な武器教科をもっていると相当有利です。自分の場合は特に英語に力を入れ、英検にも挑戦しました。(75期 早稲田大 F. T君)

A この時期から毎日規則的に勉強できている人は、理想的です。国公立大に行きたい人はあきらめずにモチベーションを保ち、頑張ってください。あと定期テスト2週間前から勉強してただけでもかなり違います。自分の行きたい大学の合格数とテストの順位を比べて勉強の意欲を上げよう(73期 中央大 S. R君)。

A 多くの人は大学受験を見ずえていない時期ではありますが、目の前の課題やテストは常にこなしていく意識は持った方がよいと思います。この努力が受験生になった時の集中力にもつながりますし、復習も楽になります。勉強だけ頑張ればよいというわけではなく、部活動・習い事・趣味にも全力で打ち込むべきです。何かを全力でやることは必ず自分にとってプラスになります。(73期 電気通信大学 S. Y君)

A 毎週出される週末課題、答えを写したりせず(意味がない!)大変だけど絶対に自力で解きましょう!真面目にやっていたことが、本当に受験で役に立ちました。毎回の定期テストは本気で10位以内を狙いましょう。共通テストは基礎力のテストで、基礎を身につけるためには、本気の定期テスト対策しかありません。1教科平均80点以上、授業は集中を心がけていけると良いです。(73期 早稲田大 I. Aさん)

A まずは英数国の基礎を固めましょう。私は3年生になっても基礎が固まっておらず、とても苦労しました。クラスのマわりでも基礎がしっかりしている人は、3年生になつてもスムーズに受験勉強ができていました。(74期 日本大学 O. Y君)

A 毎日の授業を熱心に取り組み、テスト勉強に励みましょう。また未来を見ずえて英検などの資格や探究活動にチャレンジしてください。(74期 東京学芸大学 E. Jさん)

A 3学期に限らずですが、大学見学に行ってみましょう。オープンキャンパスや学園祭は絶対に行くべきです。実際に大学に行ったら、感じ方も変わるはず(74期 学習院大学 M. Cさん)



## 2年生のみなさん、3年ゼロ学期がまもなくスタート！ 今の努力が入試につながります！

2年生のみなさんは、3学期が始まり、3年生への進級が間近になってきました。受験勉強は特別な勉強ではなく、毎日の勉強の積み重ねです。今の努力が1年後の入試に確実に繋がっていきます。予習・復習をすることも、課題にきとんと取り組むことも、小テストや定期テストの勉強をすることも、授業を集中して受けることも、土曜講習を受けることもすべてたくわえられて、入試へとつながっていきます。



希望の大学に合格するためには、3年生の夏休みまでに受験科目の苦手科目を克服し、得意科目をのばすために具体的な計画を立て、実行することが大事です。

2年生の3学期までにやるべき事は、日々の授業を大切に、予習復習、課題や小テストに真面目に取り組むことを基本にして、受験予定科目の1、2年の総復習を行うことです。例えば、「数学の苦手な分野を4プロで復習して問題演習を行う」「古文の助動詞や敬語のあやふやな部分を暗記し直し、問題集を解き直したりスタサブで復習する」「英語であやふやな部分を多読アプリや学校の教材で総復習」「英単語を学校の教材で総復習」「理科社会の1・2学期にならった部分を総復習」などです。スタサブも是非活用しましょう！

どんなに苦手教科があっても、今からなら絶対に克服できます。あきらめないで、毎日少しずつの努力が大事です。偏差値は頑張ることでどんどんあがっていくものです。今偏差値50だから偏差値50の大学を受けようではなく、行きたい大学が偏差値が60なら、これから実力をアップして追いついていきましょう。

受験はフライングスタートもOKです。2年のいまから始めると相当有利になります。そして、受験勉強にスピード違反はありません。

卒業した先輩が、2年生の皆さんに向けてアドバイスをくれたものを紹介します。

「毎年のように言われていることですが、早めに受験勉強は始めた方が良いですよ。前々から計画的に進めると後々楽ができる。受験を決める時期に早すぎるなんて無いので、早い段階から決めておくと対策がはかどりますよ。1、2年の積み重ねが一番大事」

「英語の長文、古文・漢文の基礎を2年のうちからやっておけばよかった」

「数学の基礎学力をつけていけばよかった。数学受験だけど、数学力不足。苦手分野を復習して、問題演習をすべきだった。」

「2年の時に学校の授業の予習復習だけでもしっかりしていれば3年になって基礎からやる必要もなく、もっと色々な問題集に取り組むことができたと思う」

「3年から理科・社会をやり始めたので、その分の負担が重かった」

「2年生の時にもう少しちゃんとやればよかったと思いました。」

「2年生の最初からもっと頑張ればよかったなと切実に思います。2年生の頃ちゃんと勉強しなかった分野の勉強に時間が取られすぎました。2年の頃から進路を考え、受験を意識しとけばよかったです。」

「もしあなたが、本気で有名大学に合格したいのなら、今から本気で勉強して下さい。毎日勉強できる環境に感謝して、自分を信じ、努力しましょう」

「日頃の行いが大切だと思います。内申点もあがるし、成績も実力もつくし、悪いことなしです。」

「自分の可能性を信じて、目標を上げてみてください。私は経済的理由で国立大学しか受験できなかったけど、国立を目指したからこそ、成績が驚くほど伸びました。」

「自分は、大学受験に失敗したので、みなさんは、合格体験記が書けるように、がんばって欲しいです。」

「早めに志望校を決定し、受験勉強を始めるべきだと思います。特に2年生は遊びたい時期だけど、大学について調べ始めたり、受験を意識して勉強するだけで、受験勉強を始めた時に楽だと思います。」

「2年の2学期に進路について考え始めて、早めに勉強と対策をすることが出来たので、第一志望に合格することができました。先手必勝が受験を勝ち抜くコツです。」

「第一志望に合格した人は、日頃から、本気で勉強していました。日頃の本気が入試本番で生きてくるんだと思います。」

「探究レポートは、総合型選抜入試や学校推薦型入試の自己PRカードの材料になるし、一般受験の人も学部学科選択に役に立つと思います。」

「受験勉強は特別なものではありません。授業を集中して聞くとか、提出物を自力でやってきちんと出すとか、小テストや定期テストを高得点目指して真面目に勉強するとか、遅刻しないとか…全部受験につながる勉強です。当たり前なことの積み重ねができるかできないかで差になっていきます。」

## ☆受験生になるための4ステップ

### ①進路を決定しよう！【学部・学科→志望校】

受験勉強をやみくもに始めても、途中でパワーダウンしてしまう可能性があります。まず大切なことは、「絶対〇〇大学〇〇学部に行きたい!」という強い動機(モチベーション)を持つことです。本当に行きたい大学や学部があれば、受験勉強への取り組み方も変わってくるでしょう。春休み明けの3年始業式には、77期生全員に「第一志望届」を提出してもらいます。この3学期は学部・学科を含めた志望校の決定を目標にしましょう。

### ②入試までの流れを意識しよう！

進路を決定したら、入試までの流れをイメージし、いつまでに何をすべきか、どのような勉強の進め方をすればよいかをノートに書き出してみよう。今の学力を志望校の入試レベルに到達させるためには、やるべきことはたくさんあります。限られた時間の中で夢を実現させるためには、自分で小さな目標を立て、それを一つずつ達成していく力が必要となってきます。

### ③基礎力を強化しよう！

受験勉強を始めるにあたって、最初の大きな目標となるのは、基礎力の養成です。基礎力がなければ、入試問題を解くことができないといっても過言ではありません。特に苦手な教科がある場合には、基本的な問題を解けるようにしていきましょう。今の時期は、あれこれ手を出すのではなく、授業中心で基礎固めの勉強を行っていきましょう。

## ☆入試本番までの伸びは、早期の基礎力で決まる！

まずは、授業を大切に。しっかりと予習・復習の繰り返し。宿題は実力をつけるために丁寧に行う。 小テストは満点を目指す。

予習→授業→復習のサイクルの確立が重要

### ④計画表を作成し、勉強をスタートしよう！

やるべきことが整理されたら、計画表を作成し、受験勉強をスタートしましょう。まず、今から夏休みまでの具体的な勉強内容を、教科ごとに決めるといいです。さらに1週間単位で振り分け、実行していきましょう。また計画表を作成する際には、予備日を設けるなど、計画倒れにならないよう無理のない計画を立てていくと継続できます。

とても夏休みまでなど考えられない!と言う人は、まず3月までの計画を立ててみましょう。とまかく、机に向かい、集中して勉強する時間を増やしていくことが先決です。