

都立上野高校  
進路通信  
羅針盤第11号



令和5年12月13日（水）  
都立上野高校進路指導部  
「自主協調・叡智健康」

### 3年生のみなさん、冬休みから共通テストまでの勉強法

#### ①自分と向き合みましょう

これから共通テストまで、1か月あまり。準備は順調に進んでいるでしょうか？11月に受けた駿台・ベネッセマーク模試や河合共通テストプレ模試では、思うような得点がとれず、悔しい思いをした人もいます。

大切なことは、その悔しい思いを受け止め、自分と向き合うことです。「間に合わないのではないか」というあせりや「他の人があんなに偏差値が高いのに」という人との比較ではなく、今自分に足りない部分を冷静に把握し、残りの40日でその穴を埋めるために努力をすることです。これからは、自分との勝負であることを忘れないで下さい。

これからの共通テスト対策については、人によって異なります。まだまだ基礎が弱いと思う人や、共通テストの比率が二次試験よりも高い人はすでに共通テスト重視型で学習しているでしょうし、2次試験の配点が高い国公立大学を考えている人や、難関私立大を目指している人は、2学期に取り組んだ演習をより深めて自分のものにする時期なので、共通テスト対策と平行して、個別試験対策を行きましょう。共通テスト予想問題や過去の試行問題で対策を練ることは有効だと思います。私大の個別試験対策と並行して共通テスト対策をおろそかにせず、攻略するつもりで頑張りましょう。

「昨日の自分をどんどん超えていく！」これがこれからの1か月の目標です。

#### ②模試・予想問題・過去問を研究しよう

これから共通テストまでは、冬休みもあり、じっくり落ち着いて学習できる最高の時期です。共通テストが始まると私大の入試、国公立の2次試験・・・と一気に入試本番を迎えます。そのころになると、過去問を分析する余裕がなくなってくるので、今のうちに研究しておきましょう。特に力が伸びてきた人は、力試しとして時間を計ってやってみるのもいいと思います（結果はあまり気にしないこと、本番で合格点以上をとればいいのです）。また出題傾向をよく分析して、自分の弱点を知り、今後何に重点を置いた勉強をすべきかを研究する必要もあります。

#### ③伸び悩んだら基礎へ戻れ

思ったほど伸びなくて悩んでいる人は基礎がきちんとできていない可能性がかなり高いです。受験問題の半分以上は基本ができていれば解けるものなので、基本をていねいに学習し、暗記するところはしっかり頭に入れる勉強が必要です。「文法をもう一度確認する」「例文をおぼえる」「公式をきちんと理解し、頭に入れる」「教科書レベルの事件や人物や大まかな年号をおぼえる」「単語数を増やす」「典型的な例題や類題の解法パターンを理解し、頭にたたき込む」などです。

入試のハイレベルの問題で混乱した場合は、基本問題をやり直すことで、頭の中が整理され、応用問題も解けるようになっていきます。自分ができない問題にぶつかったときは、必ず基本まで戻ること、実力は伸びていきます。「急がば回れ」は正しい格言です。

#### ④現役は冬に伸びる！

模試で思ったほど成果が上がりなかつたり、過去問がうまく解けなかつたりで、今が一番つらい時期かもしれません。しかしつらいのは一人だけではありません。

卒業生が言っているように、「現役は冬に伸びます」。これから冬休みにかけてがんばり、共通テストで1つの成果を出してほしいと思います。そうすれば、私大入試や二次試験までにグンと伸びる可能性も大きいです。

#### ⑤朝型の生活に切り替えよう

体が朝型に慣れるまで2～3週間はかかるので、昼間に勉強に集中し、夜は夜更かししないで、しっかり体を休ませる生活にシフトしていきましょう。当然共通テストまでの学校生活は休まず遅れず、学校をフル活用することで、リズムができてきます。上高の自習室

や図書室も大いに活用して下さい。

#### これからの注意点

（これから冬が本番を迎えます。勉強は睡眠は削らず集中力で勝負しましょう。教室の換気、こまめな手洗いやアルコール消毒、うがい、マスクの着用など風邪を引かないのも受験生の大事な義務です。

☆共通テスト終了後は、登校日以外は自宅学習期間ですが、それでも学校の自習室や教科の先生を利用してください。家で孤独に勉強したりスランプになるよりも、学校に来て勉強するのがいいかもしれません。先生に相談したり友達に励まされて、大きく伸びる先輩がたくさんいました。上高はみなさんのベースキャンプみたいなものです。何かあったらいつでも来てください。



### 大学生チューターからの75期生へのメッセージ

#### 74期 E・Sさん 東京学芸大学教育学部

「悩んだり困ったことがあったら、遠慮せずに周りの先生方に相談するようにしよう。友達と学年みんなで受験と頑張る姿勢を持ちましょう！」

#### 72期 S・K君 青山学院大学国際政治経済学部

「私大は3科目極める意識が大事です。共テ英国世界史はほぼ満点でした。」

#### 73期 E・Mさん お茶の水女子大学大学文教育学部

「睡眠をとることで集中を高めました。謙虚に日々努力する事が大事です。」

#### 73期 K・H君 慶應義塾大学大学文学部

「現状の足りない部分を整理し、着実に淡々とノルマをこなしましょう。」

#### Q 共テまででやってよかった事は何ですか？

A 自分がすでに持っている教材を繰り返し演習した上で、その中でも苦手なものを総復習、それと並行して共通テストの過去問・予想問題をひたすら解きました。学校で購入した共テ対策用の教材は、一度解いたらそのままではなく必ず復習をするのがよいです。特に理数分野でのミスは、弱点分野をこれまで使ってきた教材で見直すのがいいと思います。英語や国語は、時間配分を考えて、過去問を解きました。（75期 千葉大学工学部 K.. Mさん。）

A この時期は赤本をひたすら解き、間違った部分を中心に周辺知識を勉強しました。例えば日本史でミスしたら、その時代全てを復習したり、漢文でミスしたら参考書を読み直したりなどひたすら弱点をつぶしていきました。（75期法政大学文学部 F. Y君）

A 数学の共テの予想問題をひたすら解いたことです。時間制限を設けて、とにかく本番の雰囲気慣れるようにしました。また世界史の予想問題を解きまくり、度の知識が抜けているかを理解し、復習していきました。覚え直したところが本番にも出題されて、ラッキーでした。（75期 千葉大学法政経学部 M. Mさん）

A 英語と国語の長文を毎日読むことです。文を理解しつつ速く読む感覚を研ぎ澄ました。日本史の暗記に時間をつかいました。暗記科目はやればやるだけ点数が伸びる科目なので、効率が良いです。（75期 立教大学文学部 O. Aさん）

A 共テの英語予想・過去問題をたくさん解いて、時間配分を考えたり、傾向をつかんだことです。そしてリスニングを毎日して耳を慣らしました。英作文をしたりシャドーイングをしたり、英語4技能をまんべんなく勉強したこともよかったです。日本史は（世界史も）分野別の復習をしました。（75期 東京外国語大学言語文化学部 N. K君）

A この時期は共テ全振りでした。もっと2次対策すべきでしたが、東京理科大のA日程を取れ、共テ後に東工大二次に集中することができたので結果的にはよかったです。（75期 東京工業大学工学院 I. T君）

#### Q 共テまでで後悔していることは何ですか？

A 千葉大は2次の配点が高いので、2次試験の数学を重視しすぎたせいで、スピード感や瞬発力などの共テ対策が遅れてしまった点です。また国語の古文・漢文の単語をもう少ししっかり入れておけば、解くのが楽になっていたかなと思います。（75期 千葉大学工学



部 K., Mさん。)

A 古文単語です。単語帳に頼っていたので、問題演習の中で、知らない単語を覚えたり、文脈から判断する練習をもっとしておけばよかったです。(75期法政大学文学部 F., Y君)

A 基礎ができてると後回しにしていた化学基礎の勉強を1月に入るまで手を付けられなかったことです。もっと早めにとりかかればと相当焦りました。英語も本番の問題量に驚いたので、リーディングの実践練習や速読トレーニングをもっと時間をかけてやればよかったですと思いました。(75期 千葉大学法政経学部 M., Mさん)

A 高い目標を設定して、達成できないことが多かったので、毎日その日にやることを決めて、限界を探りつつ目標を調整していけばよかったですと後悔しています。(75期 東京外国語大学言語文化学部 N., K君)

A 赤本の勉強量が足りなかったです。もっと受験大学の赤本を解いて実力を上げておくべきでした。あと正月から共テ前はリズムが大幅に乱れたのがダメージになり、これがなかったら、英語や数学をもっと伸ばせました。(75期 東京工業大学工学院 I., T君)

Q 共テに向けての後輩へのメッセージをお願いします。

A 今模試や過去問で伸び悩んでいても、あきらめずにやるべき事を一つずつこなしていくと必ずどこかで努力は実ります。あとただ勉強するのではなく、今週はこの教材を終わらせるとか、ゲームのノルマのように進めていくと達成感が味わえます。(75期 千葉大学工学部 K., Mさん。)

A どこから解くかとか時間のかけ方とかをあらかじめ自分の中でルールを決めておくと本番でパニックにならずに解けます。(75期 法政大学文学部 F., Y君)

A 私大の人で社会や理科が間に合わないと焦っている人は、共テを過ぎても2月の第1志望の試験日まで間に合わせるという気持ちで、あきらめずに全力を出し切ってください。それから解答用紙に記入する際にマークミスにはくれぐれも注意しましょう。友人が一つずれてマークしてしまい、本当に可哀想でした。(75期 立教大学文学部 O., Aさん)

A 正直共テは、メタ読みすなわち経験から来る勘やひらめきが大きいという面があります。けれど皆さんは、きちんと数をこなしてきていると思います。自習室で一生懸命に机に向かっている皆さんは、歴戦の勇者だという自信を持って実力が思う存分出せるように頑張ってください。(75期 東京工業大学工学院 I., T君)

A 元気な時なら強いというのは当然のこと。万全な状態の時に出来ないことはない。しかし戦いが始まれば、『万全な状態』など秒単位で遠ざかっていく。だから学ぶべき重要なことは、ベストコンディションの維持よりも、バッドコンディションとの付き合い方だ。」試験開始の数十分前まで伸びます。どうかしつこいくらいに粘り強く頑張ってください。(72期 青山学院大学経営学部 S., K君)

## 72期 G. Nさん 都立大学健康福祉学部

「苦手の国語を攻略して、得点源に変えたのは大きな自信になりました。今年の共通テストは実用文が要注意です。共テの試行問題は必ず解きましょう。」

## 73期 S. R君 中央大学理工学部

「わかった気になる勉強はだめ。理系は本質を理解しましょう。」

## 73期 S. R君 電気通信大学理工学部

「模試の結果は気にせず、出来ない問題の直しを必ずやりましょう。」

## 大学生チューターからの共テアドバイス (国語・物理編)

【共通テスト国語】

### 1 対策案

① 文章を読み始める前に、問題文を読む。

→私が受験勉強していた時に、英語でも心がけていたことです。特に、予想問題の様に多

くの図の情報を問われる時には問題を読む直前に図の情報を頭に入れば、図を見る回数を減らし、時間を節約することが出来ます。問題で問われていることが、文章中のどこを見れば分かるのかを理解してその都度文章を読む解き方がお勧めです。(全文読まないと分からない問題もあると思いますが) そうすれば、②のような問題でも整理しながら読むことが出来、混乱しづらくなると思います。

② 漢詩、和歌などのルールや修辞法を覚えておく。(枕詞や掛詞、押韻等)

→漢詩の問題も予想問題では出題されているので要注意です。私も苦手な問題でしたが、ルールを覚えれば得点源になると信じて根気強く覚えました。本番の国語直前は、これらのルールがまとめてある単語帳をひたすら確認していました。

③ 問題文を正確に読む習慣を付ける。

☆過去問や予想問題を解く時は、4分くらい短めに時間を設定する!

→共通テストは時間がかかる気がします。過去問や予想問題を解く時には、どんな緊張感を持って本番よりも緊張しません。本番よりも短めに時間を設定して、少しあせる状況で過去問を解くと、本番であせっても、その状況に慣れているので、「今やっている問題を置いて、次の問題に進むべきか」等の判断を即座にすることが出来ると思います。私も国語のセンター試験本番は残り10分で、とてもあせりましたが、どの問題を優先すべきかの判断が出来ていたので、それまでで一番の高得点がとれたのだと思います。

【共通テスト物理】

〔力学〕運動量保存、運動方程式、エネルギー保存などの式を見つけることが大事。

〔波動〕ドップラーは覚えれば満点。見たことがない状況設定が共通テストではあるが、混乱せず使える公式を当てはめていこう。

〔電磁気〕キルヒホッフが回路を解く上で重要、使いこなそう。Jの計算は要注意。スカラー量やベクトル量が大事。

〔熱力〕基本暗記。グラフが持つ特徴を知っていれば、問題を早く解ける。

〔原子〕おそらく今年も出題される。重要問題集レベルを解けたらほぼ解ける。暗記量が多いが、1、2回しっかりやれば覚えられる。

〔全体〕力学・電磁気は重点的に! 波動と熱力学・原子は忘れない程度に触れましょう。

## 私立大学出願の7か条!

- 1) 追加合格が出やすい前期試験で本命校+同じような学部・学科を持っている併願校を選んで受験
- 2) 共通テスト利用方式も保険として出願
- 3) 国公立型の多教科受験した人は、共通テスト4教科以上の入試を実施している中堅私大に出願
- 4) 本命校が後期試験を実施している場合は粘り強くチャレンジ! その際、2月19日(日)の週が締め切りのところが多いので、前期試験の出来が不安だったら、早めに出願
- 5) 第一志望校は変えなくてもいいが、確実に1校は合格が取れる出願をする
- 6) 現役生は共通テスト・私大受験・2次試験と試験を重ねるごとに経験値を上げられる。最後まであきらめずに軌道修正しながら勉強を継続する。
- 7) 第一志望校に合格できないのが失敗ではない。最後までベストを尽くせなかったことが失敗である。

