

## 都立上野高校 進路通信 羅針盤第6号



令和5年10月11日（水）  
都立上野高校進路指導部  
「自主協調・叡智健康」

### 76期生は297名が共通テスト受験予定！

共通テストまで100日を切りました。76期生の皆さんは、来年の1月13・14日に行われる共通テストに向けて頑張っていることと思います。この時期は、いろいろと焦りもですが、体調管理に気をつけ、遅刻・欠席をせず、学校の勉強を最大限に活用しながら、受験勉強をこなしていきましょう。この時期に集中して勉強することで、絶対に実力は上がっていきます。自信がなかなか出ない人も多いと思いますが、第一志望を下げず、併願校を考えることで、合格を確保しましょう。入試日程の立て方については、10月25日（水）の5時限目に、河合塾から講師の先生を招き、進路ガイダンスを実施する予定です。

今年度は297名の76期生が、共通テストを受験します。みなさんは、私大の一般入試や国公立の個別試験対策と並行して勉強していると思いますが、共通テストの教科書レベルの問題は、土台の部分です。共通テストは問題文が長い等特徴があるので、共テマーク模試を受験したり、共テ予想問題を解いたりすることで問題の形式に慣れていってください。そして基礎力に磨きをかけ、得点力をアップするには何が必要かを考えながら、志望校に合格できるように、頑張りましょう。共通テストの目標得点率は国公立は7～8割です。特に私大の人は科目数が少ない分確実な得点が求められます。



### 卒業生から76期の皆さんへのメッセージ

**電気通信大学 F. Y. 君(75期生、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。講習とか模試、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。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10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。10月後半には、良問の風と赤本のみでシフトしました。

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。無機化学は学習開始後早ければ早いほどいいです。有機はかなりギリギリなので、授業と平行でいいですが、解けるようにしてください。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。

**明治大学 H. Y. 君(75期生、大学生チューター)**

物理の参考書を完璧にした直後から大幅に点数が伸び始めたので、是非やって見て欲しいです。過去問は第一志望校は10年分ほどやった方がよいです。理系でしたが、英語は一日1長文と電車の移動時間は英単語・熟語の勉強は欠かさずしていました。日によりますが、

共テの過去問や志望大学の過去問を解いていました。。

**立教大学 O. A. さん(75期生、大学生チューター)**

この時期は、平日は5時間、休日は10時間平均で勉強していました。英語は速く読みつつ長文を正しく理解する練習つまり共通テストのリーディングは読むのに時間がかかる量なのでその対策を行いました。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にや予想問題も解き、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、時間内に解ききれる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。

**埼玉大学教養学部 I. Y. さん(72期生、元大学生チューター)**

これからの時期、11月、12月が一番成績が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。そうするとこういう形式の問題がでたら、この公式を使うんだと頭が反応するようになります。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。

**東京海洋大学 M. K君(71期生、元大学生チューター)**

今までたくさん勉強したのに、模試の成績が思うようにいかなかったりと壁にあたることもあると思います。結果にすぐに出なくても、知識は勉強した分、どんどん増えています。成績が伸びないからといって、落ち込まずに自分を信じて頑張ってください。応援しています。

**早稲田大学商学部 S. K. 君(71期生、元大学生チューター)**

今まで本気で勉強を頑張ってきたけど、本当に実力がついていっているのかわからなくて、不安な時期だと思います。高3の10月は僕もそうでした。ですが、あともう一踏ん張りです。

ず自分の成長を実感できるタイミングが来るはずですが、生活リズムを整え、継続的に頑張ってください。

**千葉大学国際教養学部 I. N. 君(70期生、元大学生チューター)**

いよいよ受験を本格的に意識し始める頃かと思います。思ったように成績が伸びずに不安を感じている人も多いと思います。でも大丈夫です。しっかりレベルアップしています。夏休みの頑張りは確実に次のステップに進む土台になっています。それに気付くのがもう少し先だけです。夏で作上げた基礎という土台の上に、新しい「応用」という武器を作り上げましょう。「泣いて笑ってもあと共通テストまで100日」です。頑張ってください！

**千葉大学法経学部 F. Kさん(71期生、元大学生チューター)**

本当に辛い時、自分を突き動かしてくれるのは、焦燥感だったりします。このままだとヤバイというあせりがあるから集中できたことも多かったです。「受験怖い」の気持は持ってて正解です。自分に合ったやり方で、頑張ってください。

**千葉大学理学部 O. N. 君(70期、元大学生チューター)**

- ①赤本はもう始めましょう。時間もちゃんと測って。
- ②まだ苦手は克服できます。少しでも苦手を減らす努力を。
- ③模試の判定で一喜一憂しないでください。苦手分野をチェックして補強しましょう。
- ④睡眠時間を確保し、体調管理をしっかりと。息抜きも大事です。



## 合格へのロードマップ(10月~3月)はこれだ!

【2学期開始】2学期は実力養成期間。いよいよ本格的な演習問題に突入だ!

夏休みが終わっても急に成績は伸びない、焦ったり落ち込んだりすることもあるが、自分を信じること。夏休みの努力は絶対に受験生を裏切らない。成績がじわじわ伸びてくるのは、11月くらいから。

☆再度家庭学習の予定表を作り直す

☆推薦入試希望者は、受験勉強と平行して、小論文等の対策を始める

【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。必要に応じてコロナやインフルエンザのワクチンを受ける。

【1月】いよいよ共通テスト。でも共通テストは通過点でしかない。

共通テストが終わるといよいよ受験本番。今まで以上に過去問に取り組もう。ある難関大学に合格した先輩は、過去20年分やっただと言っていた。国公立大志望者は、共通テスト後に2次試験対策に切り替える。私立大志望者は、共通テストを反省し私立大対策に。

記述問題・論述問題は上高の先生に積極的に見てもらおう。個別に丁寧に指導してください。

☆体調管理が最優先、規則正しい生活リズムを継続しよう。

☆不安でいっぱい。でも不安のない受験生なんていない。自信満々の受験生なんていない。

【2月】入試のピーク。現役生は受験の日まで伸びる!...は本当です。

「受験をし、問題の振り返りをし」を繰り返していくうちに、現役生は本当に実力が伸びていく。体調の維持も大切な受験の心得。

☆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。家で孤独に勉強するよりも、学校に来てするのがいいです。受験が思うようにいかなかったら、すぐに担任の先生や進路指導部の先生に相談してください。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。

【3月】お疲れ様!1年前の自分を思い出してみてください。受験なんて「たかが受験」。だけど1年前の自分と今の自分は確実に何かが違うはず。

受験に成功しようが、残念ながら失敗しようが、ここまで精一杯戦った人は、かけがえない大きなものを得たはずですし、この1年間は忘れられない1年間になったはず。ずっと大人になっても、高校3年生の夏休みのこと、スランプになって悩んだこと、そしてこの2月、3月の合格発表の瞬間は覚えているもの。

☆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。家で孤独に勉強するよりも、学校に来てするのがいいかもしれません。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。

## 河合塾講師による「入試日程の立て方と入試対策」講演会が本校で開催されます!

10月25日(水)5限に本校で、河合塾から講師の先生を招いて、3年生対象に「入試日程の立て方と入試対策」講演会を開催します。いよいよ入試が近づく実感が芽生え、あせったり不安になったりする時期ですが、情報をしっかり把握し、不安をなくし、ベストな入試計画を立てて欲しいと思います。

【今後の受験・学習のために確認したいこと】

①志望校の入試科目・配点を調べよう!

志望校の大学入学共通テスト・個別学力検査の科目・配点を把握しましょう。

②入試科目・配点から重点科目を認識し、学習計画を立てよう!

ウエイトの高い科目は、入試の際に大学が重要視している科目なので、力を入れて学習する必要があります。優先順位をつけて学習に取り組みましょう。

③併願校についても考えて調べてみよう!

志望校のほかにも、自分の希望がかなえられる進路についても調べましょう。視野を広げておくことで、自分の可能性を狭めないことも大切です。



★図書室に「看護・医療」受験を目指す人のためのコーナーが設けられました。是非利用しましょう!