２年生進路ニュース　第２号

令和７年　５月　１２日
洛北高校　進路指導部

自主学習チェック週間始まる

・・・・計画を立てて実行することの重要性を認識しよう

自主学習チェック週間が始まります！

５月１２日（月）～５月１８日（日）

さて今年も自主学習チェック週間が始まります。自分のことは自分が一番よく分かっていると思うかも知れませんが、本当にそうでしょうか？　特に自分の日常生活のパターンとなると、意識せずに毎日を過ごしてしまい、なんとなく勉強した気になってしまっていて、いざデータとして書き込んでみると、全然時間が取れていなかったりします。また、自分の生活リズムの不規則さも、目に見える形にして初めて実感することができるのです。理系か文系かがはっきりしている２年生は、コースの科目の一つ一つに自分の学習スタイルを築き、その科目に応じた取り組み方をすることが大切です。この自主学習チェック週間を大いに活用し、与えられたものをこなす学習から、自分を分析してやらなければならないことを自主的にやれる学習へと移行してください。

＜自主学習チェック週間の目的＞
① 具体的に自分の時間の使い方を意識することによって、自分の生活のリズムを見直したり、学習時間帯を改善したりするきっかけ作りとする。
② 学習に対して、「やらされている」という受け身の姿勢ではなく、「この時間、自分はやった」という能動的な姿勢、自主的な姿勢作りを目指す。
③ チェック週間を利用して、授業だけで終わらず「自主学習」することによって力が付くのだということを身をもって知る。

学習計画と学力の関係

ミネソタ大学の調査によると、学業成績と一番高い相関関係にあるのは**「学習計画と実際の学習時間の一致の度合」**であるという結果が得られた、ということです。学習時間の量で決まるのではと思ってしまいますが、実際は学習時間よりも、**「学習計画とそれに基づいた時間利用ができたかどうか」**のほうが、結果を左右していることがわかります。これが一致している人は、自分の課題や達成までにかかる時間などを的確に知り、それに合わせた計画を準備し、なおかつ計画どおりすすめていく自己管理能力があるので学習時間の絶対量など関係なく、力がつくのです。

計画を立てて学習をすることで、なぜ上のような効果が生まれるのかについて考えてみましょう。計画の良し悪しや、計画倒れの問題を除けば、決まった時間に勉強する習慣を身につけることで、少なくとも次の２つの効果があらわれてきます。

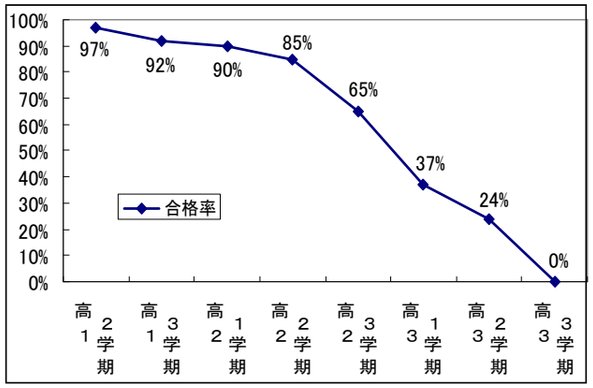
①勉強のとりかかりがよくなる。　②勉強中に他のことをしなくなる。

学習に身を入れようとする者にとって、つねに克服できない悩みがまさにこの２つなのですから、その効果は絶大なものです。実際、私たちの日常の生活を考えてみると、食べることと寝ることなどは、時と所がだいたい決まっていて、頭を使うことやそれほど悩むことなしに済まされています。食欲がない時でも、食卓につけばけっこう食べられるし，寝床につけばふつうは眠れるものなのです。これが**「習慣の力」**なのです。この「習慣の力」をそのまま学習にあてはめられればいいのです。もっとも、人間は変化を好む動物ですから、時にはお寿司や中華が食べたくなったり、部屋の机の位置を変えたり壁紙を張り替えたりしたくなることもあります。同様に、学校でやる方が家でいつもと同じ部屋に閉じこもってやるよりはよく勉強ができることもあるでしょうし、ノート１冊お気に入りのを使うことでやる気がでたりもしますから、時には変化をもたせることも必要でしょう。

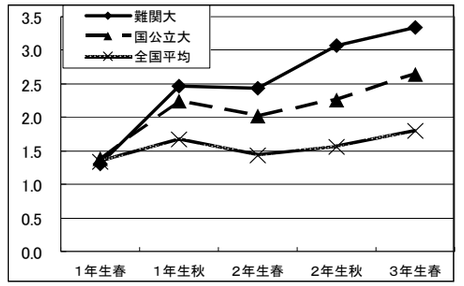
自分の学習時間を振り返ろう

大学合格者の学習時間についての、次のスタディサポートのデータを参考に、自分の学習時間についてどれだけ確保できているか振り返ってみましょう。

大学入試に向けてスタートした時期と大学入試合格率



各大学群合格者の学習時間の推移



時期	1年生春	1年生秋	2年生春	2年生秋	3年生春
難関大	1時間18分	2時間28分	2時間26分	3時間4分	3時間20分
国公立大	1時間23分	2時間15分	2時間1分	2時間16分	2時間38分
全国平均	1時間20分	1時間40分	1時間26分	1時間34分	1時間48分

＜学習時間を確保する３つのポイント＞

①「生活の3点」を固定する
「起床」「夕食」「就寝」の時間を固定して、規則正しい生活を！

②まとまった学習時間をつくる
問題演習には時間がかかるものです。まとまった時間を作り、じっくりと取り組もう！

③休日の時間を有効利用する
平日にできなかったことは、休日にカバーしよう。計画の遅れも休日の時間を有効利用！

同じ10時間なら、一日10時間より、一時間ずつ10日

人間の身体は、寝だめ、食いだめができないのと同じように、学びだめはあまり効かないようです。よく試験前などに、嫌いな科目があると後回しにして、同じ１０時間やるなら前日あたりにかためてやればいいなどと思っている人がいるようですが、これは脳科学的に見て大変損なやり方です。

例えば、ある一定の作業を２０回繰り返したら、一回にかかる時間が最終的にどうなるかを調べたところ、集中的にぶっ続けで作業した場合には、８０分になったのに対し、一回ごとに一日の休憩を置いた場合には、５０分で済んだという記録があります。つまり、ぶっ続けで学ぶよりも、少し間を置いて休みを入れながら学ぶほうが効率がよいわけです

こう考えれば、一夜漬けや急場の詰め込み勉強がいかに効率の悪いものであるか分かります。ただし、一日１時間では大学受験を考えると絶対的に時間不足になりますから、せめて「学年＋１」すなわち３時間は必要です。（ただし、クラブがあって平日はとれないというひとは、土日に頑張って平均でめざしてください。）要は、同じ科目をぶっ続けでやったりするという長時間の「学びだめ」では効果が上がらないということです。時間の割振り方次第で、延べの時間数では同じ時間の勉強が、効果の点では大きな差を生むわけです。だから「毎日学習する」という習慣ができてしまえば、あなたは最も効率のよい学習法を身体で覚えたことになるのです。

※裏面に進路希望調査の質問欄よりＱ＆Ａを載せた

進路希望調査の質問欄より

Q．総合型／学校推薦型選抜について知りたい

A．近年増加してきている総合型／学校推薦型選抜についての質問が多くありました。推薦を希望するかどうかで迷っている人もいるようです。

まず、総合型と推薦型の違いについて説明します。総合型は９月に出願が開始され、高校での評価より、本人の資質や志望の強さを重視する入試制度です。受験人数に制限が無く、競争倍率は高くなる傾向があります。京都工芸繊維大学のダビンチ入試などはこれに当たります。

推薦型は１１月に出願が開始され、本人の資質や意欲のほかに高校での評価も加味して合否が決まるため、高校からの推薦書が必要になります。高校からの推薦人数に制限がある場合もあります。私立大学の指定校推薦などは、高校での評定平均値が求められますし、国公立大の推薦でも、基準となる評定平均値が定められている場合が多いです。京都大学の特色入試や京都府立大学の推薦などは先輩たちも多く受験しています。

推薦型といっても、私立大の公募制推薦入試などは一般入試とほとんど変わりませんし、国公立大の推薦型のなかにも、ほぼ共通テストの点数のみで合否が決まるもの（京都工芸繊維大学など）もあります。また、私立大の専願制の推薦入試や国公立大の推薦入試は１校しか受験することができません。

近年では、すべての大学において総合型・学校推薦型選抜が用意されているので、行きたい大学や学部の入試についてよく調べて検討しましょう。進路指導部には合格ラインや入試の実例についての資料が豊富にあるので、知りたいことがあれば、ぜひ聞きにきてください。

Q．小論文や面接の対策方法と取り組む時期について知りたい

A　総合型・学校推薦型選抜の多くや、一般入試においても教育学部、医学部等で課されることがある小論文・面接についてですが、進路指導部では毎年、指導を希望する生徒を募集していますので、必ず応募してください。総合型の場合は６月下旬から、推薦型の場合は９月下旬から、それぞれ指導を開始します。

小論文や面接・口頭試問等については、大学や学部によって対策が大きく異なりますので、過去の出題などを参考によく検討しなければなりません。進路指導部には過去に受験した先輩たちのレポートや過去問集などがありますので、これらをもとに対策を練ることになります。

高校２年生の時点では、とにかく自分の志望する学問分野についてよく調べ、関連するサタデープロジェクトを受講したり、学校外での講演や活動等に参加したりすることが大切です。とにかく能動的・積極的に学ぶ姿勢を磨いておきましょう。

Q．志望校が決められない／自分のやりたいことが決まっていない

A．将来のビジョンを持てなかったり、不安になったり、自分の進む道を決められなかったり、といった悩みはよくあることです。進学するにしても、大学も学部も膨大な数のなかから選ばなければならないので、決めきれないのがむしろ普通なのです。「もう志望校は決まっている」という人も、もう一度、よく考えてみたほうがいいかも知れません。一番よくないのは、よく調べもせずわかってもいないのに、「ここでいいや」と安易に進む道を決めてしまうことです。

「やりたいこと」が決まっている人の場合は、自分が学びたい学問分野や、就きたい職業に必要な知識・技能等についてよく調べ、難易度や所在地、費用等から絞っていけば、おのずと志望校は決まってくるのではないかと思います。問題なのは、自分が何かをやりたいという意志が十分ではない場合です。その場合には、いくつかのパターンが考えられます。

①　自分の意志ではなく、社会の必要性から考える

特に「やりたいこと」が無いのなら、世の中で必要とされていることや、何かに貢献できることを考えてみてはどうでしょうか。人材不足で困っている業界や、若者に学んで欲しい学問分野はたくさんあります。自分で「やりたいこと」が無いのなら、誰かがあなたに「やって欲しいこと」から選ぶ方法です。

②　意志ではなく能力適性から考える

学力から少し離れて、自分にはどんな仕事が向いているか、どういう形で社会と関わっていくかを、能力面から考えるのも一つの方法です。コミュニケーション力が高いなら、それを活かす仕事を考えるとか、人と関わるのが苦手なら、人間関係で苦労が少なそうな業種を調べてみるなど、「やりたい」よりも「できる」で考えるわけです。

③　「やりたくないこと」から考える

後ろ向きなようですが、「これはやりたくない」ということを一つずつ消去していく方法です。人間は二択だと選びやすいので「ＡとＢならどちらがいいか（嫌か）」と考えていけば、自然と選択は絞れてきます。「どちらも嫌」という回答は禁止して、必ずどちらかを選ぶことが重要なのと、選択肢を一緒に考えてくれる相談相手がいることが大切です。

上記３つは考え方の例ですので、家族、担任の先生とよく相談し、進路指導部にも足を運んで、しっかりと覚悟を決められるようになってください。大きな決断であることは間違いありませんが、どのみち決めたとおりに人生を歩めることは稀です。現時点でのベスト（あるいはベター）を選ぶ、という気持ちで十分です。

ほかにも多くの質問がありましたが、ここではすべて答えることはできませんので、進路指導部に相談に来たり担任の先生に尋ねたりして、疑問点は解消しておいてください。