３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

学習リズムを変えるときがくる！

・・・・学習習慣と学習計画のチェックをしよう

学習リズムを変える時がくる！

３年生になって１ヶ月が過ぎました。３年生にもなって、学習習慣や学習計画のチェックなんてと思う人もいるかもしれませんが、本格的に受験に向かう皆さんにとって、自分の生活パターンを客観的につかみ、生活リズムを自分で作っていくことは本当に重要なこととなってきます。毎日必死に勉強しているから大丈夫と思っていても、意外に無駄な時間の使い方をしていたり、もっとうまく時間が使えたりするかもしれません。５月考査が終わればクラブをやっていた人もリズムが変わるときがきます。今までクラブに使っていた時間をどう使うか、事前にシミュレーションしておかないとうまく使えないということも起こります。今回はリズムをうまく切り替えるため、学習習慣と学習計画について考えてみましょう。

３年生としての学習習慣チェック

① 授業に集中し、最大限に活用しているか？

３年生＝受験生。受験生といっても、授業をおろそかにしてはいませんか。入試問題も毎日の学習活動の延長線上にあります。毎日の授業理解は、そのまま受験勉強と言えます。受験生になると授業のカリキュラムも入試を見通して設定されているので、授業を最大限に活用しましょう。学校推薦型選抜・総合型選抜や就職試験に向けて「学習成績の状況」の値を少しでも上げておきたい人は、なおさらです。要は授業に集中して授業中に理解することで、家で一番やらなければならないことに時間を割くことができるのです。

② 進路志望は具体化できているか？

進路志望が絞られてくると、重点的に学習すべき科目・分野などもはっきりしてきます。自分で動いて、いろいろな情報を集めて、いろいろな人に相談したり話をしたりして、志望をどんどん具体化していきましょう。

③ 部活動で忙しくても平日２時間以上の学習時間を確保しよう

まだ部活動が忙しくて思うように学習時間を確保できないという人も多いのではないかと思います。休日の学習時間をうまく配分するなど、部活動を引退してからのことも含めて、時間の使い方をしっかり見直し、少しでも学習時間を伸ばせるようにしましょう。

④ 長期のスケジュールも考えているか。

進路実現までのスケジュールを把握し、どの時期に何をやるかをある程度イメージして長期計画を立てることも大切です。理科の２科目目が遅れているから、いつまでに基本問題集で復習しようとか、この時期から長文読解に力を入れようとか考えるのです。もちろん、そのスケジュールの中でも定期考査も重要な柱になります。思うように勉強が進んでいない人もあせらず、現在の自分の学力と目標を達成するために必要な力の差を着実に埋めていきましょう！

⑤ 模擬試験を活用しているか？

３年生になると模試が増えますが、模試に追われていては本末転倒。模試を節目としてその都度わかった自分の弱点・課題を補強することで、学力アップにつながります。試験後は必ず復習する習慣を身につけ、次の模試までにどの単元を復習するかといった小目標を設けるとか、保存しておいた模試問題をもう一度解いてみるなどして、活用していきましょう。

計画倒れにならない学習計画の立て方チェック

特にクラブ活動を頑張っていた人は、引退後にかなり抜本的な「学習計画」を作成しなければなりません。試行錯誤はつきものですが、多くの先輩達が乗り越えてきた壁でもあります。ここでは、簡単なワンポイントアドバイスを載せておきます。

① 予定を組むのに時間をかけ過ぎない

計画を立てるのに時間をかけ過ぎることがよくあります。「この日の何時から何時はこれをやる」的な決め方では当然そうなってしまいます。下に書いた１週間単位での予定を意識しましょう。

② １週間単位で予定を立てて予備日を作る

計画は１週間単位で組んでみましょう。その際、必ず予備日を作ることが大切です。思わぬ予定や、予想外に１日単位で進まなかったときのために日曜などを当てます。１週間というとよく７日間びっしり予定を組む人がいますが、このパターンだと、一度崩れてしまうとやるべきことが溜まっていくことになります。

③ 計画倒れにしない

週ごとにこれだけやるという目標を決めたら、必ずそれを達成することです。１週間単位で達成したことをまとめて、受験までの期間の中での一歩を見えるものにする必要があります。目標を決めて必ずそれをクリアするようにしましょう。

④ モチベーションを維持する

計画を立てたのはいいけれど、達成ができるか心配という人へのアドバイスです。一緒に切磋琢磨する友達と頑張るということがやる気アップに繋がります。目標を共にする仲間との競い合いはお互いのモチベーションをアップさせます。

⑤ まずは勉強慣れを作ることが大事

今まであまり勉強してこなかった人が、いきなり立派な計画を立ててもすぐに実行できるはずはありません。結局のところ、「長時間机の前に座っていられるか」ということと、「机の前に座っている間はきちんと集中できているか」という２点が計画を遂行するための能力だと言えます。あまり学習習慣がなかった人の場合、この２つの能力が未熟であるために、それほど無理ではないと思われる計画でも倒れてしまうことがよくあります。そしてほとんどの場合、それをきっかけにして勉強に対するモチベーションがなくなってしまうのです。もし今の自分に学習習慣が身についていないのであれば、最初は無理をせず「このくらいなら達成できるだろう」という最低限の目標からスタートし徐々にハードルを上げていくのが有効です。

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」時間は必要です。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。