

「夏季休業」を有意義に過ごすために

・・・計画を立てて実行することの大切さを知ろう

「夏季休業」を有意義に過ごそう

高校初めての夏休みを目前にして、1年生の皆さんの感想はいかがでしょう？ とにかくクラスに慣れる、授業に慣れる、クラブに慣れることで精一杯の、めまぐるしい3カ月だったと思います。この辺りで少し立ち止まって、入学後の3カ月余りを振り返ることも大切です。夏休みというのは、これまでやり残したことをやり切ったり、さらにもう一段階自分を成長させるための挑戦を始めたりするのに絶好の機会です。たしかに、夏休みも講習があったり、部活動があったりで、忙しいかもしれませんが、授業がある日とは違った時間の使い方ができるはずです。ぜひ、この長い夏休みを有意義に過ごしてください。

夏季休業中の学習計画

夏季休業中を充実して過ごすためには、効率的な学習計画を立てる必要があります。ここでは1日単位での予定の組み方、そして長期間の学習計画を作るためのポイントを書いています。

その1 1日単位で充実させる

- ① 規則正しく早寝早起き！
「朝寝坊して、寝ぼけた頭のまま過ごすことが多い」という人に有効です。夜更かししがちな人もいますが、朝日を浴びると人間の体内時計がリセットされて、不思議と目が覚めます。
- ② 自分の集中力の持続する時間単位を1セット！
「集中力が切れてきても気合いで座り続けてしまう」という人に有効です。頑張ろうという気持ちで机に向かうことは素晴らしいことですが、人間の集中力は60～90分が限界と言われます。また、1日に同じ科目ばかりやることも集中力を損なう原因になります。最低2科目、平均3科目くらいを目標にしましょう。まとめると、60～90分を1セットと数えて3科目で3セット、苦手科目は連続を避けて他科目の後にもう1セットといった感じでしょうか。
- ③ 暗記系はスキマ時間にやれ！
「単語などの暗記系のものをやると時間をかけた割に覚えられない」という人に有効です。人間の記憶には短期記憶と長期記憶があり、短期記憶に一旦蓄積されたものを、間を空けて反復することで長期記憶に移される仕組みになっています。ですから、暗記系は同じ60分やるにしても、60分×1セットではなく、例えば10分×6セットといった感じに分割するのが効果的です。10分ならちょっとしたスキマ時間に気軽にできます。試してみてください。

その2 優先順位を考えてスケジュールを立てる

日頃は、とにかく宿題や明日の予習に追われている人も、夏休みは、どれだけ計画を立てた学習ができるかを試してみる絶好のチャンスです。ゴロゴロとしてクーラーに当たりながらスイカを食べて、TVを見ていても誰にも怒られないという環境下で、いかに自分を律していくかが大切です。計画どおり進めることがいかにしんどいことを身をもって体験してほしいですし、この体験は9月以降に生きてくると思います。

また、確かに課題が多く出されており、なかなか自主的な学習ができないと不満な人もいるかもしれませんが、学習は「全員に同じことが課せられる学習」から「自分でやらなければならないことを見つけてやる学習」へと2年生後半あたりから移行していきます。それまでに土台を作らなければならないので、土台作りと覚悟して取り組んでください。課題をこなすなかで、学習法はつかめます。

- ① 夏休みを期間に分けて学習計画を立てる
7月中に問題集をやろう、8月前半は読みたかった本を読もう、8月中旬は学力テストのやり直しと課題テスト対策を・・・などと、それぞれの時期に何に取り組むかを考えると、学習計画を立てやすくなります。
- ② 夏休み課題を最優先で学習する
夏休みの課題には、7月までの学習のポイントが多く含まれています。夏休み明けの再スタートの条件としても欠かせません。最優先で取り組みましょう。
- ③ 考查問題や学力テスト問題を利用して苦手問題の復習を進める
授業のあるときには取り組めなかった苦手分野にもじっくり取り組むチャンスです。7月までの定期考查や小テスト、さらには7月の学力テストを振り返り、絞り込んで苦手分野を克服しましょう。

その3 計画倒れにならないために

- ① まずは勉強慣れを作って徐々にステップアップ
「長時間机の前に座ってられるか」「机の前に座っている間はきちんと集中できているか」、あまり学習習慣がなかった人の場合はこのあたりが大切です。最初は無理をせず、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。
- ② モチベーションを維持する
夏休み課題や苦手問題に取り組む時間を損なわないように、得意科目を伸ばす時間を計画の中に工夫すれば、取り組みやすくなります。
また、一緒に切磋琢磨する友達と頑張るとい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。
- ③ これから進みたい方向について考える
この機会に「将来どんな職業に就きたいのか」「大学で何を学びたいのか」など自分の将来の夢についてじっくり考えてみましょう。
夏休みには、家族行事があったりして、日頃はしゃべらない親戚のおじさんや、いとこのお兄さんお姉さんなど、仕事を持っておられる方や上級学校にいらっしゃる方などから話を聞くことができたりします。進路を決定していく上でも重要な内容かと思います。意欲的にいろいろ質問してみよう。また、この夏オープンキャンパスや1日体験入学などにぜひ参加してみてください。

・・・すべては紹介できませんが、代表的なものに答えておきます

Q：似た学部学科の違いをくわしく知るにはどう調べたらいいですか？

A：まずは大学情報誌や大学のホームページを見て、それぞれの学科で学べる内容やそれぞれの学科の研究内容（卒論など）を比べる。それぞれの先の大学院での学びについて調べてみるのもいいでしょう。また自分が興味を持っている分野で活躍している人の出身学部・学科を調べてみるのも手。その分野に詳しい先生に聞くのも手です。

Q：いつごろまでに志望校が決まっていればいいですか？

A：2年生の6月に科目選択（3年での選択科目登録）があるので、その頃にはある程度具体的な学部・学科が決まっているのが理想。志望校を第一志望校とそれ以外の受験予定校のセットとして捉えるならば、2年生の3学期に決まっていきたい。なぜなら3年になると模試で、傾斜配点まで考えた判定や、共通テスト模試を一次、記述模試を二次とみたドッキング判定ができるからである。同じ受験科目・分野ならば、極端な話、共通テスト後の直前期にも変更可能なので、リアルでかつできるだけ高いところを目指しておこう。

Q：難関大を目指そうと考えていますが、1年のときから心がけておきたいことは？

A：まず英数国を中心に定期考査で上位の成績が取れるように日々の学習を精一杯やること。小テストも付け焼き刃でないがしろにせず、時間に余裕を持って大切にすること。幅広くいろいろな教科・科目についてしっかり学習すること。言い換えると「基礎教養」がないと難関大は無理です。そしてその結果として、早い時期に「自分に合った勉強方法」が確立でき、これが財産となります。

Q：今年のオープンキャンパスのうまい回り方を教えてください。

A：来年も参加できることを考えると、欲張らないで、自分のテーマを決めて参加するのがいいと思います。第一志望が堅いのならば、遠方でも参加すれば価値がありますが、ざっくりとこれから絞っていくのならば、近場を選んでいいでしょう。「大学の雰囲気を知る」と決めたら、キャンパスツアーで、先輩たちが学内を案内してくれる企画や、先輩たちと懇談できるようなコーナーがあるところがいいですし、昼に大学食堂でランチを食べてみる、帰りに、学校のそばの「学生街」といわれるところを歩いて見るのもいいです。「学部学科を知る」と決めたら、学部学科紹介のコーナーにいて、じっくり説明を聞くといいでしょう。そのあと、「〇〇学入門」のような模擬授業を受ければ、学部学科のイメージはさらに膨らみます。「学問内容を深める」と決めたら、もう少し専門的な内容「人工知能」「免疫」「国際紛争」などの模擬授業を受けられるところがいいです。模擬授業については「テレメーブル進学サイト」などのサイトが、模擬授業検索エンジンを持っています。「大学の違いを比べる」と決めたら、複数参加しなければなりません。その場合、国公立と私立、とか総合大学と単科大学のように種類の異なるところを選んで行ってみるといいでしょう。

Q：制限推薦や指定校推薦について、教えてください。

A：一般的な推薦入試やAO入試は教育改革により拡大の方向に進んでいます。表現力やコミュニケーション力は当然必要ですが、経験を通して何を学んだか、それが志望動機とどう結びついているかを述べる力も大事になってきます。それ以上に大切なのが『内容』で、基礎学力をベースに思考や議論ができるかが問われます。制限推薦や指定校推薦も毎年変わっていています。イメージとしてはClassiで配信された「合格体験記」の巻末に昨年度の指定校推薦のデータが載っています。選考基準（評定など）も載っています。参考にしてみたいと思いますが、昨年依頼があっても、本年なくなった大学や、選考基準が変わった大学もありますので、「狙う」ものではなく、結果としてチャンスがあれば受けるくらいのつもりで学習を進めてほしいです。また毎年指定校の公示は8月26日に行い、申し出期間を経て決定し、被推薦者が出なかった大学については、その後再公示するといったシステムになっています。

※右に夏期講習の時間割を載せておきます。

Q：学費面以外に私立大学より国公立大学を選ぶメリットは何ですか？

A：国公立大学の特徴として定員のかなりの割合が6教科型です。6教科ともまんべんなく力をつけている受験生は全国でもそう多くはいないので、競争率は私大ほど高くなり、高レベルへの到達が要求される私大と比較しても、6教科ともバランスよく頑張れるのならば国公立のほうが合格しやすいといえます。また国の政策上、理工系の定員が私大に比べて突出して多くなっているのが国公立です。技術者不足の現在、理工系の場合地方大学からも十分、京阪神への就職が可能ですし、工学部系は大学院まで進学しないと専門的な面で十分ではないとまで言われていますが、実際、大学院が充実しているのも、卒業研究等において1教授当たりの対応生徒数が少ないのも国公立大学です。

Q：情報工学系に行きたいですが、入る前にプログラミングの勉強や資格は必要ですか？

A：基本的には入ってから授業や実習が勝負です。また、情報工学科をもっている大学の工学部でも二次試験に情報が課されるところはほとんどありません。しかし、新課程で「情報I」が共通テストに入ったことを考えると、情報Iの内容はきっちりと勉強しておく必要がありますし、情報科で紹介される検定は受験した方がいいでしょう。

Q：海外留学や海外の大学進学について教えてください。

A：海外留学は、異なる教育システムや文化を経験できる貴重な機会です。進学する大学が交換留学や派遣留学などのプログラムを持っているか確認すると良いでしょう。また、トビタテ留学JAPANの大学生向けプログラムを活用することで、経済的な負担を軽減しながら留学することもできます。海外留学では、多くの場合TOEFLやIELTSなどの英語力試験で高スコアを取得することが求められます。

海外大学への進学は、国によって大学入試制度が大きく異なります。例えば、アメリカの大学では高校の成績、SAT/ACTスコア、エッセイ、推薦状など多様な要素が評価されます。さらに、課外活動も重要視され、スポーツ、ボランティア、インターンシップなどの経験が評価されます。リーダーシップやコミュニケーション能力をアピールすることが成功の鍵です。

詳しくは国際化推進担当に直接聞きにきてください。

Q：地政学が学べる大学が知りたいです。

A：「地政学部」という学部はありません。学科で判断するなら文学部の地理学科（地理学専攻）、経済学部や法学部の国際系の学科・専攻で学ぶことができるでしょう。学部・学科専攻の字づらだけでは見えてこないのが、所属の研究者の研究分野を確認するとよいでしょう。

※夏休み中の自習室の開放は7/22～8/8、8/19～23の土日を除く日の8:30～17:00で、場所は生物講義室です。

講座		8	2組	3組	4組	5組	6組
		101	102	103	104	105	106
1限	8:40～9:30	数学 (河越)	国語 (平田)	英語 (松原)	数学 (太田恵)	英語 (岩田)	国語 (簡泉)
2限	9:40～10:30	英語[習熟度] (岩田/松原/福谷) 101/102/家庭経営		数学 (藤岡)	国語 (簡泉)	数学 (林慶)	数学 (河越)
3限	10:40～11:30	国語 (平田)	数学 (北尾)	国語 (林干)	英語 (松原)	国語 (簡泉)	英語 (飯島)

※英語一貫は、習熟度講座で大学入試問題演習を行う。英語文法は授業の延長。(EARTHRISE English Grammar33)
 ※国語一貫は、古典問題演習(プリント使用)持ち物は別途指示します。
 ※国語文法は、助動詞修得講座で、持ち物は体系古典文法、体系古典文法準拠ノートです。
 ※数学は全クラス授業の延長です。