



明日に架ける橋

進路だより 第5号
2020/10/1
兵庫県立明石高等学校
進路指導部発行

□ 勉強の『秋』！～新型コロナウイルスに負けるな～

①大学入学共通テスト出願開始

今週、28日（月）より大学入学共通テストの出願が開始となりました。ちなみに、本校では今年度210名の生徒が出願しています。（本校の出願は完了しました）

さて、今年度はセンター試験から大学入学共通テストに変わるということも大きな変化ではありますが、それに加えて新型コロナウイルスの影響を考慮して、日程が追加されたことも大きな変化と言えます。また、私立大学の一部が、一般選抜が新型コロナウイルスで受験できなかった場合の代替措置として、共通テストの点数で判定するということを発表したこともあり、全国的に見て、私立大志望の生徒であっても共通テストを意識して勉強に取り組んでいるようです。ベネッセの調査によると、私立大の共通テスト利用受験を考えている生徒が例年より大きく増加傾向にあり、逆に一般選抜受験を考えている生徒が減少傾向にあるようです。これは、あくまで7月模試での傾向なので、今後どのように変化するのかはわかりませんが、一般選抜まで念頭に置いて、しっかり勉強をした人に大きなチャンスがあると言えるのではないのでしょうか。

②模試・過去問の活用法

模試・過去問の活用の仕方について、以前より詳しく紹介しますので、参考にしてください。

まず、模試ですが、成績が返ってきた後に見るポイントは以下の2つです。

1) 成績表の問題別・分野別の正答率

これは何が得意で何が不得意を自分でしっかりと把握することです。平均と比べて下回っている分野を自分の不得意分野ととらえ、苦手克服に取りかかることができます。また、得意・不得意を把握することで、効率のよい勉強ができます。

2) 自分の答案用紙

マーク模試について、みなさんは自分が選んだ解答・迷った解答をあらかじめ問題冊子に残していると思います。これを試験後、解答と照らし合わせ、間違えたところは自分が「どういう思考の末間違えたか」をしっかりと確認すること。そうすることで、どこでとりこぼしたのかが分かり今後に活かれます。記述の場合は、やりやすい作業ですが、マーク式の場合は疎かにしがちになるので、しっかり行いましょう。また正解している場合も、自分の考え方と解答への方向があっているのかの確認をすると、確かな力が身につきます。

判定ばかりにこだわっている人は、見方を変えてみましょう。

過去問の場合は、ただがむしゃらに解くのではなく、問題の傾向をつかむことや形式に慣れることが大きな目的になります。そこからさらに、解いた上で、その年度の合格最低点などと照らし合わせ、自分の足りていないところを把握すると、弱点克服につながります。また、過去問は、志望校のみを解けばいいのではなく、第2・3志望校と幅広く問題に触れておくことが大切かと思えます。『蛍雪時代』という雑誌の調査では、過去問は「過去3年分は解いている」と答えた人の割合が一番高かったようです。これも参考にしてください。

③疲労とうまく付き合い、心身共に健康を

みなさん、疲労とうまく付き合えていますか？学習をよりよく進めていくためにも、疲労との付き合い方は考えなくてははいけません。少し考えてみましょう。

まず、体の疲れについてですが、睡眠はきちんととれているでしょうか？いくら勉強といえども、夜の睡眠時間を削ってしまうと、昼間に頭が働かなくなり逆効果です。睡眠時間もしっかり確保しましょう。ある本曰く、7～8時間の睡眠が本当はよく、最低6時間は確保した方がいいらしいです。睡眠は疲労回復だけでなく、記憶の定着にも睡眠がいいと言われていしますので、睡眠時間が少ない人は1日のサイクルを見直し、睡眠時間を確保しましょう。また、質の高い睡眠には、寝る前のスマホ利用は禁物だそうです。スマホ利用のタイミングもよく考えましょう。

次に、心の疲労についてですが、切り替えを行うことや気分転換が大切です。勉強をしていて、うまく進まずしんどくなってきた場合は思い切って教科を変えてみることも気分転換の一つの方法です。合間に運動など全く違う刺激を入れることも大切です。また、しんどくなっている時は極端に視野が狭くなっていて、それ故に追い込まれたような気持ちになることがあります。そのような時は、周囲に目を向け、全体を見渡してみること、気分が軽くなる場合があります。あとは、呼吸です。自分の呼吸に集中し、鼻から息をゆっくり吸って口からゆっくり吐き出します。こうすることで、呼吸が整い、落ち着くことができます。このように様々な心の整え方があると思いますので、自分なりの方法で良い心の状態を保ちましょう。

□ 進路指導室の活用法

①過去問に取り組む

進路指導室は大学・短大・専門学校の入試要項・過去問がたくさんあります。また、過去問の種類も赤本という各大学の入試過去問や、総合型（旧AO）・推薦型選抜の資料もあります。さらには、看護医療系についての資料、就職試験の資料などみなさんにとって有益な情報がたくさんあります。これらを利用しないことは非常にもったいないです。3年生だけでなく、1・2年生にとっても、ためになる情報はたくさんあります。ただしこれらの情報は、使わなければ全く価値の無いものになります。自ら動き、情報を収集しましょう。なお、資料類は2泊3日で貸し出しが可能ですので、積極的に利用してください。

②廊下の資料は持ち帰りOK

廊下には、各大学・専門学校のチラシ・冊子が置いてあります。また、別の棚には、年度は少し古くなりますが、赤本もあります。これらは、自分に必要とあらば、持ち帰り可能ですので、活用してください。

③外部模試の案内について

入試情報だけでなく、各予備校などが行う模試、いわゆる『外部模試』の案内も置いてあります。こちらもち帰りは可となります。学校では進研模試を受けていますが、他の模試や、特定大学の模試など2にチャレンジすることは、自分の力を知ったり、情報を得たりする意味で大切です。ぜひ、足を止めて一度見てください。また、1、2年生対象のものもありますので、一度見に来てください。

④進路指導室の入り方

入る際に、名前と用件をいうように、張り紙がしてあります。時々、「何と言って入ったらいいかわからない」という人がいます。自分で考えましょう。これも一つのコミュニケーションです。