

自分の力を知り、学習スタイルを確立せよ！

3年生のみなさん、中間考査が終わり、高校生活最後の県総体も終わりましたね。結果はどうでしたか。日頃の成果を発揮できた人もいれば、思うような結果が出なかった人もいると思いますが、気持ちを切り替えて、受験生としての自覚をもって日々の学習に取り組んでください。

いよいよ補習も始まります。「為せば成るノート」を見ながら、自分の学習スタイルや生活リズムを見直してみましよう。

3年生—いよいよ受験生。折れない気持ちで走り抜く。

◇年間計画を立て、学習戦略を練る。

まずは、しっかりとした年間学習計画を立てましょう。①夏休み終了までに基礎を固める（インプット学習）、②2学期は、問題演習を通して応用力を養成する（アウトプット学習）、③3学期には過去問演習で実践力を養成するというのが、一般選抜に向けたスケジュールです。いつ、何に、どれくらい取り組むのか、具体的な学習メニューをスケジュールに落とし込んでいきましょう。プランニングで大切なのは「いつからやるか」ではなく「いつまでに終わらせるか」です。

◇受験する入試方式を決める。

総合型選抜は9月、学校推薦型選抜は11月から出願が始まります。3年生スタートから半年後には受験シーズンに突入する人も……。先生や保護者とよく相談し、受験する入試スタイルから逆算した計画を立てましょう。学校推薦型選抜や総合型選抜を受験する人は、面接（プレゼン、口頭試問）や小論文対策も意識しなければいけません。

秋を迎え、周りにつられて自分も推薦入試を受けようかな……。というパターンの人は失敗することが多いようです。発展途上の時期である秋の学校推薦型選抜ではなく、実力をつけきった冬の一般選抜で価値ある合格通知をゲットした教え子も多く見てきました。自分の強みを活かせる入試方式を厳選して、勝負しましょう。

◇団体戦で受験を乗り切る。

学校推薦型・総合型選抜などで早めの合格を狙う人や一般選抜に向けてがんばる人、順調に受験勉強が進んでいる人や遅れ気味の人。さまざまなクラスメイトがいます。周りを慮った言動を心がけ、「みんなでがんばる」雰囲気を作っていきましょう。標高8,000m、気温マイナス30℃、酸素濃度は地上の3分の1という過酷な条件のヒマラヤ山脈を越えて飛ぶ鶴の群れがいます。何度もはね返されながら上昇気流に乗り、空気抵抗を受ける先頭を代わる代わる飛んで体力を温存しながらV字編隊で飛ぶそうです。チャレンジし続け、みんなでがんばることが、高い目標クリアにつながるということですね。

アフリカの奥地には「お祈りすれば100%雨が降る」という伝説の部族がいます。なぜ100%なのか？ 答えは「雨が降るまでお祈りをやめないから」。「あきらめない」とは、そういうことでしょう。あきらめず、妥協せず、粘り抜いて、第1志望校の合格通知を勝ち取りましょう！

◇夏を制する者は受験を制する。

「夏を制する者は受験を制する」と言われるように、受験生にとって夏休みは重要です。「制する」とはコントロールすること。夏休みを上手くコントロールできた受験生が、最終的に受験を制する（第1志望校に合格する）ことができるのです。

2学期からは問題演習形式のアウトプット学習が始まります。夏休みの間に基礎基本のインプット学習を完了できるよう、計画立案・実行・チェック・修正というPDCAサイクルを習慣化しましょう。時間管理、自己管理、健康管理などさまざまな管理術も身につけ、受験生としてのレベルを一段階上げておきましょう。ストレスマネジメントの力もアップさせておきたいですね。

受験勉強をコントロールする習慣がついている受験生は、2学期も学校のペースに合わせて自分のペースを保つことができます。これができないと、メンタル的にも追い込まれ、志望校を下げるなどの弱気な選択につながりかねません。

◇部活動引退

高校生活最後の大会で完全燃焼できるよう、全力で試合や祭典に臨みましょう。結果に関係なく「やりきった」経験は、受験にも生きてきます。今度は受験で「これだけやって不合格ならあきらめがつく」というぐらい注力できるよう、気持ちをしっかり切り替えましょう。「部活動がなかったら」「部活動が終われば」とタラレバを勉強不足の言い訳にしてきた人！もう言い訳はできませんよ。

◇文化祭・体育祭

高校生活最後のビッグイベントには納得いくまで取り組むべきだと思います。下級生をリードし、仲間とともに苦労してやり遂げた達成感・成就感をぜひ味わっておきましょう。目標から逆算して段取りを組み、修正を加えながら計画的に物事を進めてやり切った部活動や学校行事の経験は、受験勉強にもきっと活かされます。学校推薦型選抜や総合型選抜において「成長の実感」をアピールすることもできます。

進路の先生が見た“デキる受験生”とは

◇学校に軸足を置き、授業を大切にす。

デキる受験生、つまり、順調に実力を伸ばしている受験生は、学校に軸足を置いています。先取り学習に走ったり塾や予備校にペースを乱されたりすることなく、1時間1時間の学校の授業を大切にしています。最大限に授業を活用するための予習を怠らず、内容をすべて吸収しようとする姿勢で授業に臨み、疑問が残れば先生に質問したり友達と教えあったりする、というように学校の授業をベースに学習を進めています。

顔を上げて先生の説明にじっと聞き入り、余談のように思われる先生の話も集中して聞くなど、余裕のある態度で授業に臨んでいる生徒の成績は安定して伸びていきます。逆に、内職をしたり、その授業が受験科目かどうかで軽重をつけたりする生徒の成績は乱高下が大きく、伸びを欠くようです。打算を働かせず、素直に先生のアドバイスに耳を傾けるのも、デキる受験生の特徴です。

◇社会問題に関心があり、探究的な姿勢を持つ。

デキる受験生は、自分の身の回りのこと（成績、家族、友人、部活動、趣味など）だけでなく、広く社会に対して関心を持っています。新聞を読み、ニュースを見て時事問題にアンテナを張り、今、自分を取り巻く地域社会で、日本で、世界で、この地球で、どんなことが起こっていて何が問題になっているかを見ようとしています。問題解決のための方向性は？、社会に求められていることは？、自分に何ができると？、他人事ではなく自分事として社会問題をとらえ、志望学部学科を絞っていく過程においても、社会課題を解決するために何学部で何を学べばいいかという視点を持っています。

探究的な姿勢を身につけているので、グループ学習ではリーダーシップを発揮し、周囲の人と協働して学習を進めていくことができます。失敗してもへこたれないチャレンジ精神や考え方の柔軟性など、大学で「学問」や「研究」を深めるための礎を、高校時代から確実に培っているように見受けられます。

◇「一生懸命するから楽しい」を知っている。

デキる受験生は、忙しいことを楽しんでいるように見えます。部活動に精力的に取り組み、学園祭では実行委員を務めるなど、学校行事にも積極的に関わります。日直の仕事や掃除など日々のクラス活動にも手を抜きません。あれもこれも……で忙しいはずなのに、苦しそうな表情よりは楽しそうな表情をみせるのは、目の前のことに誠実に取り組んで成果を上げる充実感満ちているからでしょう。「楽しいから一生懸命する」のではなく「一生懸命するから楽しい」ことを実感しているからこそ、勉強にも一生懸命に打ち込めるのだと思います。

時間管理やセルフコントロールなどの管理術を身につけなければ、忙しい毎日は乗り切れません。自己を客観的に見つめて望ましいスモールチェンジを図りつつ、基本的な生活習慣を確立していることも、デキる受験生に多く見られる特徴だと言えるでしょう。

(蛭雪時代 2024年4月号付録「進学プランニングBOOK」より)

