

MJ 進路通信

群馬県立前橋女子高等学校
進路指導部
令和4年8月29日(月) 復刻版

《この通信は2年前に特集した「二学期の過ごし方、勉強方法」をまとめた“復刻版”です。ホームページのみの掲載となります。寄稿してくれたOGの大学での学年は2年前のものとなります。》

3年生へ贈ります

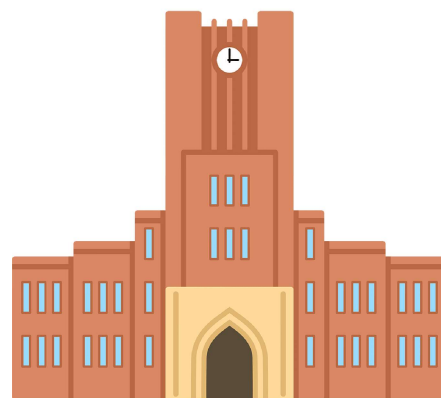
「二学期のこの時期の体験談～過ごし方、勉強方法など～」

夏休みが終わり、二学期が始まりました。「実りの秋」「勝負の秋」と言われるように、ここから目の色を変えて受験生が動き出すそんな時期。その反面、不安も出てきて心配になってしまう生徒も出てきます。そこで、前女の先輩に、この時期どういう思いで受験勉強をしていたか、不安があったならどう乗り越えたのか、どのような内容の勉強をしていたか、学力をどう伸ばしたかなどの体験談やアドバイスをもらいました。先輩が、前女の後輩の合格を願い、熱くてあったかいメッセージを送ってくれました。特に“夢を追いかける”3年生に贈ります。「こうやって乗り越えるんだ」という参考にしてくれたらと思います。

①Aさん（東京大学 文科I類2年）

3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です！

順調に勉強は進んでいるでしょうか。いや、おそらく順調でない人が多いでしょう。私もそうでした。私はこの時期、夏休みにやろうと計画していたことの三分の一近くがまだ終わっておらず、模試の手応えもイマイチで、このままこの勉強を続けて大丈夫なのかとモヤモヤした気持ちでいました。夏が勝負！とよく言われますが、その夏も伸びている感覚もないまま終わってしまい焦っている人も多いかと思います。



でも、気持ちが弱くなりがちだからこそ、この時期にしっかり自分の気持ちと計画を見直すことが大事だと思います。私は、夏休みの勉強の進み具合を踏まえて科目ごとに大きな計画を立て直しました。大きな計画とは、例えば、9月、10月中にこの教材を終わらせ、11月からは別の教材に必ず移れるようにしよう、と言った感じです。計画を立てる時には先生方に教材について伺ったり、自分の弱点を相談したりしてかなり手伝っていただいた記憶があります。ただし、私はこの時期はまだ受験本番を想定した勉強(過去問やそのレベルの問題)ではなく、どちらかと言うと夏休みに潰しきれなかった苦手の克服をやっていました。焦らず自分に必要な勉強をしっかり見定めてください。

私は欲張って国、数、英、社の4つの教科を同じくらいの重みでやっていました。それでも、平日に全ての教科をやるのは不可能だったので、平日は直前期に入るまでは3教科中心だったと思います。だいたい、平日は家で数学2時間、国語(古典か現代文どっちか)1.5時間、英語2時間という感じでした。社会は、行き帰りの電車の中や余った時間でやっていました。だいたい合計1時間くらいだと思います。ただ、正直全然時間が足りませんでした。それで少しパニックになっていた時期もありましたが、各教科それぞれで計画を立て、重要度の高いものからやるようにしていました。休日は理科以外の全ての教科に触れていたと思います。時間がかかって平日にはできないものをじっくりやっていました。理科だけはセンター直前以外ほぼ触れていなかったです。授業の中でのなるべく覚えるようにしていました。やるべきことを並べてはこなせないことに焦りがちだったので、今日の前にあるやるべきことに集中しよう、という意識をもつようにして勉強をしていました。

それから、私はいつも、「第一志望に落ちたら自分はどれだけつらいだろう」と想像して、「絶対に落ちたくない」と思うことでモチベーションを保っていました。頑張り続けて合格した瞬間はめちゃめちゃ気持ちがスッキリして本当に嬉しいものです。だから、ぜひこの時期に気持ちを入れ直して頑張りましょう！

せっかく受験勉強をするのならば、全力を尽くして最後に気持ちのいい思いをした方が絶対いいです。これから先もおそらくうまく成績が出ないことが多いと思いますが、最後には自分は伸びると信じて頑張ってください。陰ながら応援しています！

②Bさん（早稲田大学 文化構想学部2年）

この時期は夏休みも終わり、私は本当に自分の学力が夏休み期間についていけなかった不安でしかなかったです。まわりは自分以上に夏に頑張ったかもしれない。もしかしたら自分は他人よりも一歩どころか数百歩遅れを取っているのかもしれない、なんて思うこともありました。二学期になってまわりの目の色は変わり、目つきはさらに陰しくなっています。みんな自分のことだけに精一杯になってしまうこともあるでしょう。だけど本当に立ち止まってる暇などないのです。頭で悩むよりも先に「行動を起こすべき」だと思います。

行動には様々な種類がありますね。例えば進路室に行って自分の志望校を検討する。例えば担任の先生に相談に乗ってもらう。例えば各教科の先生に添削をお願いする。もっと小さいことでもいいんです。単語帳見たり、昔のノートを開いてみたり、模試の答えをじっくり読み込んでみたり。この行動が自分への安心感～ああ自分はちゃんと受験のための準備をしているんだ、というような～ひいては志望校合格につながるのではないのでしょうか。“わたわた”しててもなにも変わらない。なら、まずは自分の手の届くところからちょっとずつ。この心がけが大切です。私の場合、今の時期に志望校の赤本はまだ手をつけていませんでした。センターの対策もまだだったと思います。とりあえず復習です。なによりも過去の復習。模試直しや過去にやったワークブックの見直し、ちょっとした問題集をやるのも良いかもしれません。ほら、赤本をやろうとすることよりもちょっと手が届きやすくなったと思いませんか？それでいいんです。背伸びしすぎてもなんのメリットもありま

せんから。

私は国公立志望だったため、やることがたくさんありましたが、なんとかこなしていたとは思いますが。1ヶ月くらいの予定をアバウトに組み立てて実行していました。

まずやるべき教科に優先順位をつけましょう。文系の場合、最後の最後まで付き合うことになる国語・英語、人によりますが数学が当てはまりますね。次は社会系。最後にセンターのみ使用の理科系。あとは苦手分野によって順位は変動します。自分にベストな順位をつけてあとはその日になにをやるかですね。これは私の場合、就寝時間までに自分に残された勉強時間を逆算して、この時間内ならコレとコレができそうだな、あとコレもやれたらやろう、というふうに決めていました。例えば、「あと就寝時間まで残されたのは3時間。この時間があれば国語の長文と英語の長文できるかも。あ、あと寝る直前に世界史のプリントを見れるかな、こんな感じです。アバウトでしょ？だけど予定たてることに時間を使いすぎたら意味がないからね。これはあくまで一例なので参考までにどうぞ。

また、英単語や古文単語はその日何の勉強をするかにかかわらず毎日やりました。これは絶対に隙間時間を活用すべきです。電車内、休み時間などなど。家では座って集中しなければできないものしかやりませんでした。単語のような立ってでも寝てでもできることは隙間時間にオススメです。

問題集ですが、不安になってもあれこれ手を出さないほうが良いです。数学において、何回も何十回もやることで自然と問題の解き方の傾向のようなものが感覚的に掴めるようになります。だから、同じ参考書なり問題集なりを繰り返すことで力が伸びます。これは私自身の経験でもあるので本当にオススメです。



この時期、本当につらかった。今受験生がつらく思ってるのもよくわかる。だけど、もうここまで来たら進むしかないでしょ？腹くくって前を見据えて、これから自分が大きなことを成し遂げる存在になることを思い描く。こうすると、あ、自分かっこいいなって思いませんか？気持ち一つで世界はガラリと変わりますよ。

最後になりましたが、みなさん受験生を元前女生として心から応援させていただきます。

③Cさん（東京学芸大学 教育学部2年）

～メンタル編～

夏休みの終わり頃の模試や休み明けのテストの結果を受けて、「得意な教科は伸びたけど、苦手な教科は苦手なまま」という感覚がありました。あせりと同時にストレスもありました。「勉強から逃げたい、でも第一志望の大学に行きたい…」とぐちゃぐちゃな気持ちになったとき、私はよく大学のパンフレットを読んでました。パンフレットに載ってる学生って不思議ときらきらしてませんか？そんな姿を見ると、「私もこんな大学生になりた

い、この大学に行きたい！」とより強く思い、やる気も復活しました。

それと、ひとりで賭けをしてました。「次の模試で〇〇点以上取れたら好きなアイス買う！」「〇〇点取れなかったら某歌手のニューアルバムを開封しない！」とか。自分にプレッシャーをかけつつ、勉強のやる気を出させてました（個人差があると思いますが）。

あとは、友達の手助けもありました。私は同じ部活の友達と春休みに旅行に行く予定を立てていて、「みんなで受かって楽しく旅行行こうね！」と励まし合っていました。ひとりだと心が折れそうでも、友達と愚痴を言い合ったり相談し合ったりしてストレスを溜めすぎないようにしていました。

～勉強編～

多くの方が国数英と共に理社にも時間を割き始める頃だと思います。私も数学が苦手な多くの時間を割きたい気持ちもあったけど、数学を社会でカバーできるように、世界史や倫政の勉強時間もとるようにしていました。この時期にやっていたのは

- 国語…苦手だった現代文中心。古典単語や句形の確認も週に3回くらいやっていた
- 数学…塾や授業の復習中心、週末にセンター過去問を解き始めた
- 英語…授業の予習復習中心、単語は継続してやっていた
- 世界史…本腰を入れ始めた、毎日1～2時間くらい
- 倫政…授業があったその日のうちに必ず復習
- 生物・化学基礎…週末に思い出したかのようにそれぞれ1時間くらいやる程度、平日はやらなかった（せめて平日も5分はやるべきだった）

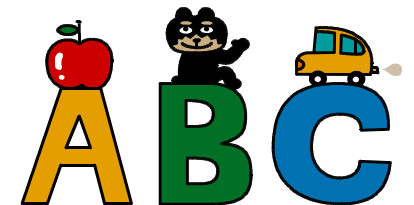


模試も増えてくると思います。判定は悪くても気にしすぎず、「そういうときもあるよな」と軽く流してました。志望校の合格まであと何点足りないのか、どの教科のどの単元が弱いのかを気にして結果を見てました。

④Dさん（東京外国語大学 言語文化学部フランス語専攻2年）

夏休み明けのこの時期、受験生は大きく2つに分けられると思うんです。一つは、夏休み自分なりにしっかり勉強できて自信をつけられた人。もう一つは、なかなか思うように勉強できず不安や焦りを一学期の頃以上に感じている人。多くの受験生は後者だと思います。幸いに、去年のこの時期、私は夏休み自分なりに勉強を進められたお陰で自信をつけられました。ただし、同時に一学期の時以上に不安や焦りも感じていました。

勉強というのは不思議なものでやればやるほど、わかることが増えれば増えるほど、わからないことが浮き彫りになってその存在感を増してくるのです。所謂、「無知の知」です。ちょうど去年の今頃、私はこれに陥りました。夏休みあんなにがんばったはずなのに、「あれもわからないこれもわからない、こんなんじゃ受かりっこない」って。でもね、気づいたんです。こうやって心乱されて勉強に集中できない時間が本当にもったいないことに。だから、考え方を変えて、「あ



れもわからないこれもわからない、伸びしろしかないじゃん！」ってね(笑)。簡単なことですが、考え方をプラスに変えるだけで今まで自分で自分を追い詰めてしまっていたのがずいぶん気が楽になりました。同じような人がいたら試してみてください！

二学期、勉強するにあたって私が一番気を付けたのは「科目のバランス」です。自分の志望校のセンター試験(今年度から「共通テスト」と2次の配点に合わせて勉強時間をしっかり考えることが本当に大切です。さらに、夏休みが明けて授業が始まることで、恐らくみんな悩むのが自習時間の確保。夏休みは1日中自習に使えたのに、授業が始まって自習時間が大きく減ってしまう。私も学校が始まったこの時期、がんばっても平日7時間くらいしか自習時間がとれずかなり焦ったのを覚えています。

そこで私が考えたのは、隙間時間を有効活用することと勉強の"質"の向上です。授業前の朝は自習室に行き、10分休みに早弁してお昼休みは図書室や自習室で自習したり、電車をホームで待ってる時間とかぼーっとしがちな時間を見つけて常に勉強するのは効果的でした。



また、この時期の勉強内容としては英語は、ここから受験までは一通り全て覚えた単語や文法は忘れない程度に復習しながら長文問題を解きまくりました。リスニングは毎日意識して聞いていました(何かしながら)。私大の過去問も少しずつ解いてはいましたが、週末に模試が連続して思うように進められませんでした。思うように進められなくても、あまり悲観しすぎる必要はなくて、むしろ精神的にもキツイ時期だけコンスタントに努力し続けられている自分を信じてそのまま自分のペースで頑張り続けることが大事です。

世界史は、この時期、絶望的でした。私は元々、日本史選択にする気まんまんだっのを急遽世界史に変えたため1~2年次の世界史の記憶がゼロに等しく他の人よりスタート地点がかなり後ろでした。3年の夏休みも気合い入れて勉強しましたが、想像以上に大変で思うように進まず本当につらかったですし、わからないことが多過ぎて何度先生に質問したかわかりません。しかし、できることは目の前の知識を一つずつ頭に入れていくことだけでした。はじめは2次どころかセンターすら危ういレベルでしたが定期試験や模試ごとに知識の穴(だらけ)を埋めていき、うまく勉強のペースメーカーとして活用できました。

模試との付き合い方について少し書かせてください。「模試の結果で一喜一憂しないように」と、先生方から言われていると思いますがそれは本当にその通りなので信じてください。私が模試で初めてA判定をとれた時、私の手の届くところに外大(東京外国語大学)があるんだって感じ、とても嬉しかったんですね。次の模試で、油断も慢心もしたつもりはなかったのにD判定だったのを見た時はかなり動揺してどう勉強すればいいのかわからなくなってしまったんです。模試の結果で一喜一憂するなってこういうことかってその時やっとなったんです。模試の判定で心が乱れて勉強のペースが崩れてしまうのは1番良くないことなんだなって。あくまで、模試は自分の弱点と位置を知りどこをどう勉強し

ていくかを定めるための情報だから。

これからどんどん模試の数が増えて大変になると思うけど、わざわざ1日かけて受けるのだから本番を意識して緊張感を持って臨み、模試の“復讐”(誤字じゃないよ、それくらい意識で間違えたところは完璧に潰しておく)をしてひとつひとつ自分の力に変えていけるようにがんばるのがベストだと思います。

前女は心強い先生方ばかり、わからないことや心配なことがあったら迷わず相談すればいいと思います。

後から振り返った時に、受験期って勉強しかしてなかったのにとっても充実していたなって感じられるんです。それは、夢や目標に向かって本気でがんばっていたからだと思います。みんなも将来、受験期を顧みた時に「大変だったけど充実していたなあ」と思えるように今を本気でがんばってみてください。

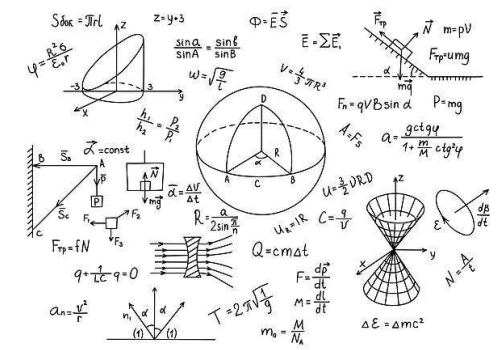
最後に、外大を目指している後輩達へ。外大を第一志望にしているってことは言語学や外国語、異文化や国際関係学に興味があったり将来はグローバルに活躍したいと思っている人が多いのかなと思います。私もそうです。そういう人にとってこの大学は日本でかなり充実していると思います。夢や目標の実現のためには、スタートラインに立たないと何も始まらないでしょ？そのスタートラインが入試であり、第一志望合格であり、外大入学であるなら、私にできることは「がんばれって応援すること」と「外大でみんなに会えることを楽しみに待っていること」だけです。がんばれ！

前女の先輩達は、進路の執筆依頼をお願いすると、快諾してくれ、親身になって書いてくれる。それは、前女の後輩達がかわいいのと、続いてもらいたいのと、何より自分達が現役の時の先輩達からのメッセージに何より力をもらったからだそうです。

⑤Eさん(東北大学 理学部物理学科1年)

・去年のこの時期どういう気持ちだったか

夏休み前の三者面談でやっとな進路の方向性が決まって、落ち着いて勉強に専念することができるようになり、この時期はとにかく無心で勉強しました。二学期が始まり、秋の模試が増えてきた頃から、どんどん数Ⅲができなくなっていってしまいました。今考えると演習がまだまだ足りていなかったことが起因していたのだと思うのですが、その時の私は数学がトラウマになってしまいました。これまでは数学の模試が一番楽しみだったのに、数学を受けるのがとても怖くなりました。「次こそはいい点を取らないと」と思うと変に気が高ぶってしまって、問題の読み間違いや計算ミスなどのケアレスミスが増えて、また数学のテストが怖くなってしまふ、そんな負のスパイラルに陥ってしまいました。あれだけテストを受けるのが怖くても、点が伸びないことが悔しくても、数学を勉強するのはやっぱり楽しくて、その楽しいとい



う気持ちでなんとか数Ⅲの勉強を続けることができました。それから、添削をしていただいた先生には大きな力をいただきました。時間をとって添削していただけていることを考えると、自分も頑張ろうという気持ちが湧いてきました。

・不安をどう対処したか

どこの分野が苦手なのか複数の模試を見比べてみました。すると、数Ⅲの分野の得点率が低いことに気が付きました。私は夏休みの半分を数学に費やしました。だからこそ、秋の模試で数学が取れないことが辛かったです。しかし、振り返ってみると夏休みは数ⅢではなくⅠA、ⅡBを取り組んでいて、ⅠA、ⅡBは数Ⅲと比べて得点率が高いことに気が付きました。それに気づいただけで少し安心して、“きっと演習が足りないからで、もう少し数Ⅲを演習すれば伸びる”と気持ちを前向きに変えることができました。数学の話ばかりになってしまっていますが、どの教科でも当てはまると思います。「どの科目ができないのか」ではなく、「その科目のどの分野ができないのか、そしてそれは時間をかけて勉強したのにできなかったのか、それとも演習不足でできないのか」、そう考えてみるだけで気持ちを落ち着かせることができると思います。

二次の配点が高かったのでセンター試験対策は1ヶ月ちょっと前に始めたのですが、友達がセンター演習を始めている中、自分は二次試験の勉強をされていていいのかと時々不安になりました。しかも周囲のマーク模試の点数が上がっていつていることも不安になりました。二学期になると、進路が早く決まる人もいれば、センター重視で勉強する人もいて、二次試験重視で勉強する人、受験科目が少ない人も多い人もいます。本当に二学期からはそれぞれによって状況が違って、周囲と比較することは指標にはなりますが、不安要素になってしまうことが多いと思います。友達が同じ大学を目指していても、自分の状況によってはその子とやるべきことは違うかもしれません。比較して出願の指標とすることは大事ですが、過度に敏感になりすぎず、今自分が本当にやらなければいけないことは何なのか、考えるようにしていました。

大学の講義の雑談で“周囲との比較”について、「周りと比較するためには周りとの座標軸を一致させなければいけないが、線形とは限らないからそれは難しい。比較するのだったら、比較できるのはおそらく過去の自分」とおっしゃっていました。他人と比較して、できないことを一生懸命見てもどんどん辛くなる。それよりは1ヶ月前、2ヶ月前の自分と比較してみて、ちょっとは分かることが増えて理解できている自分を認めてあげたらいい、と。私はこの話を聞いて感動しました。受験期に聞いておきたかったな、と思ったので、受け売りになってしまいますが後輩の皆さんに紹介します。

・どのような意識で具体的に何を勉強していたか

試験が近づくとも気持ちが焦ったり浮ついたりして、いろいろなことが雑になりがちになってしまったので、焦っているからこそいろいろなことを丁寧にやるように気をつけました。例えば数学では、時間がなくて問題を解くと答えだけ確認しがちだったので、きちんとその過程を記述できているか、解答解説をよく読むようにしました。どの科目も問題集は多くもの手に手をつけず、これと決めたらできない問題がなくなるまで、という気持ちで何度も繰り返し、基礎を重視して難問に手を伸ばしすぎないようにしました。多くの問題を解いたほうが、類似問題に出くわす可能性が高くなるから、多くの問題に触れたほう

がいいのか迷った時もありました。でも、どれだけ多くの問題を解いても入試で類似問題が出題される確率は低く、時間も限られていたので、基礎に徹しました。同じ問題集を繰り返すことで、似たような問題でもアプローチが異なる場合、なぜその方法で解くのか、違う方法で解いてみると答えは同じになるのか、徐々にそう考えるようになっていきました。やろうと思えば1つの問題集から得られることはたくさんあると思います。時間がなくなるにつれて気をつけていたことは、何周やろうなどの“量”を目的にしないようにしていたことです。量をやるのは大切だけど、あくまで目的は“理解すること”であって量をやることは過程であることを忘れないようにしました。

公募推薦にチャレンジし、合格はできなかったがその過程で第1志望への思いを強くし、一般入試の学習も並行して頑張れたため、一般入試（センター試験から二次試験）で第1志望に逆転合格した先輩からのメッセージです。

◎Fさん（筑波大学 社会・国際学群 国際総合学類2年）

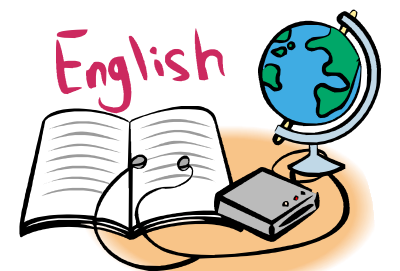
○気持ち編

まず、夏休み後の状況としては、やっとのことで基礎を終えられたくらい(数学は公式をほぼ全部覚えてそれを使った基本の解き方ならわかるかな?程度)。また、国、数、英に時間を取られ、想定よりも理社の復習が全然進んでいない状況にありました。夏休み明けは、「夏休み前に立てた目標、全部達成できなかったな」「理社あまりやってない」「というか、まだ基礎できていないところあるかも」「授業も始まったしどうしょ」…という風にすごく不安に思っていました。さらに同級生達が夏休み中の勉強を経て夏休み前より良くできるようになっているのを見て(なっているように感じて←ここの差、意外と大切かも)、より焦りました。また、指定校・公募制推薦の時期が近づき、「ああ、もう受験勉強できる気がせん。推薦が難しいのは知っているけど、もしできるのなら楽な方に行きたい(そんなの本当はないけど)。行けそうな、なんとなく行きたい指定校でいっかな」と思っている自分がいました。

その結果として表れたのは、今まで使っていた参考書や授業で十分なのにみんなが使っているのを見たからか、不安だったからなのか、余計に参考書を買っていました。そういうものが増えることによって、参考書をあっち行ったりこっち行ったりして結局身にならなかつたり、「これ、やらなきゃ」と更なる焦りを生み出す原因にもなっていたと今は思っています。そんな感じで前向きに考えていた部分もあったけど、とにかく焦りと不安がありました。

そんな中、私が「まだまだだ!がんばろ!」と思ってやり続けられたのはおそらく次のような意識や行動をしていたからだと思います。

1つ目は今まで自分でやってきたこと、今やっていることを信じること、そしてできれば



勉強全体の基本的なやり方をできる限り変えないことです。この時期は不安もあって心が揺らぎ自分のやっていることが信じられなくなることや、やり方を大きく変えようと考えることがありました。過去の振り返りや少し立ち止まること、やり方を変えることも時には絶対必要ですが、色々な先生にも言われたけど「今の状況を変えるには1つずつでもいいからやるしかない」と考えていました。だから今までや夏休みの成果をある程度認めるようにし、友達やネットの意見に安易に流されてすぐには勉強の基本方針を変えないようにしました(変えて不安倍増するよりは先生の意見等も聞きながら大きく変えない方が安心したから)。「くよくよしてずっと立ち止まっているよりは追いかけていった方がいいじゃん」と考えることにしました。無理やり感もありますが、そう思うしかなかったです。

2つ目は信頼できる友達や先生と話すこと、何かに自分の今の気持ちを発することです。これが1番効果があった気がします。話すことは勉強について、今の自分の気持ちでもなんでもだった気がします。そうすることで気持ちが整理され、吹っ切れることができました。話す以外にも私は勉強記録のアプリとかに勉強の中で思ったことや今の思い、そんなに関係ないことを記していました。そうやって気持ちを発してなんとなくストレス発散していました。

3つ目は自分の性格的にここで負けてたまるかと考えていました。「(誰にとは言うわけではないけど部活をやっていた人間としては)見返してやんぞ」と謎に燃えていた受験期の記憶があります。また、当たり前ですが、人によって目指すレベルや今の状況も異なるので「自分は自分、他人は他人」と考えていました。



○二学期に具体的にやっていた勉強編

全体的には授業の予習復習、補習の復習、テスト・模試直しが中心で過去問はセンターも二次も含めやっていませんでした(センター対策は学校で問題やり始めてから本格的。二次は10月くらいから少しずつ。でも本格的にやったのはセンター後←遅いかもだけど)。量はすごい多くこなしたわけではないが、1日1日でやったことを大切にしていけるようにしました。気持ち的、性格的な問題だけやめたことやおざなりにするのは嫌だったし、適当にすると逆に不安になるからそうやっていました。時間もたくさんあるわけではないから授業・補習・問題でやったこと、時間を無駄にせぬよう1日でやったことは1日で覚えるくらいの勢いでやっていました(くれぐれも完璧とまではいかないし、いつもそれができていたわけでももちろんない)。逆に言うとそれくらいしか余裕がなかったので1つ1つやること、無駄にしないことを意識していました。勉強法で困ったら、先生に相談することもよくしていました。

★各科目(意識的にやっていたこと中心)

英語→夏休みからやっていた1日1長文をやっていました(これは受験が終わるまでほぼずっと)。問題集は自分で買ったものと授業で使っていたものでした。問題やったらわからないところ中心に構文解析、意味調べをし、訳を理解しながら音読、黙読をいっぱいし

ました。精読、速読の練習になるし、単語も覚えられると考えていたから、先生もおすすめしていたしやっていました。あと、幅広いジャンルの英文を読むようにしていました。トピックについて知っていることで英文の理解がとても変わりました。

数学→授業、テスト直し中心に勉強してわからなかったら先生、友達にすぐに聞きに行っただけで早く解消するようにしていました。わからずに悩む時間を夏休み前より短くするようにしました。

国語→授業、テスト直し中心。問題を解いたら解説をよく読むようにして関わりのあることも一気にそこで覚えられるようにしていました(問題を解きながら覚えきれていないところを拾っていく感じ)。模試やテストの記述では、“わからなくてもとりあえず書いて”部分点だけでも拾う気持ちでやっていました。

理社→理科に関しては文系受験だけのこともかもしれないけど「ここからが勝負だ」という気持ちで少しずつでも継続的に勉強していました。理科基礎、現社は授業に従ってやったことを必ず覚えていく感じでした。世界史は2学期から本格的にやり始めました。今習っている範囲はやったらその日で覚える意気込みで、復習範囲は背景・意識しながら進めていきました。でも理社ばかりに時間を取られないように気を付けていました。

★公募推薦との両立

私は一般入試で受けたところと同じ大学の公募推薦も受けました。チャンスがあるのなら大変だけどやってみようと思いましたが、一般入試に向けての学力も全然足りてないので焦りがありました。でも受けるのなら正々堂々と受けるしかないと思いました。推薦に向けては、面接と小論文対策(過去問を解くこと中心)がありました。それらは学校の先生に添削などしていただきました。推薦受けると決めてからは毎日少しでも時間を取って受験するところの学問分野に合わせ、様々なニュースや社会問題について調べていました。二学期始めから推薦入試の1、2週間くらい前までは推薦の対策は朝や学校にいる間(放課後残れる時間まで)だけとある程度時間を区切ってやり、一般入試に向けての対策をまだ多めにやっていました。試験1、2週間前はほとんどを推薦入試に向けて時間を使うようにしていました。推薦が終わるまではどちらも中途半端になる気持ちでいっぱい、とても焦って辛かったです。受かるのはすごくラッキーな事だから落ちてもそんなに気にしなくてもいいやと思っていましたが、意外と少しショックだった記憶があります。しかし、推薦が終わってからは「巻き返しだ!」とすぐに切り替えていましたし、推薦に向けていろいろ対策したことでより筑波に行きたいと強く思えだし、英語の長文の一つのテーマになりそうなトピックについて学べたからいいやと前向きに考えて勉強を続けていました。

○終わりに

全体としてここからに向けて1番伝えたいと思ったのはあまり自分を責めない方がいいということ、とりあえず進んでいった方がいいということです。私はうまくいかない自分を責めてもっと苦しくしちゃうことがあった経験がたくさんあります。「これはしょうがないな」とある程度気楽に構えて、時間は少なくなってきたけどまだ時間はあるし、ここからなので前に進むほうがいいと今では思っています(これは大学の友達も言っていたしある程度信頼できると思っています。すごい上からだし人生論、精神論みたいになって恥ずかしいけど前女生だから伝えたいこと、知っというてほしいことでした)。

3年前も同じ企画をしたのですが（3年前は3年進路通信にて企画）、依頼した時に「昨年のやつですね！協力します！」と言ってくれた先輩からのメッセージです。

⑦Gさん（お茶の水女子大学理学部化学科 1年）

夏休みが明けて少しすると指定校推薦の募集がかり、周りでは誰が出したのかという話題が出始めました。私も、長時間の勉強に疲れたこともあり、もう国立大は諦めて推薦を出してしまうかと何度か考えたことがありました。そんな時は夏休み中に参加したオープンキャンパスでの説明を思い出したり、化学科のパンフレットを読み込んだりして、「第1志望に行きたい！」という気持ちを再確認していました。今年はオープンキャンパスが中止になってしまった大学が多いとは思いますが、私の大学でも Web オープンキャンパスの開催が決定したように様々な大学で代替案が出されていると思います。ぜひ調べてみて、志望校への気持ちを高めてください！



また、この時期の勉強の内容としては、夏休みの計画で終わらなかった問題を中心にやっていました。具体的には、英語は「大学受験のための英文熟考」と長文を、その他の科目は「重要問題集」や「メジアン」など、学校で購入した問題集をとにかくやっていました。数Aの確率は本当に苦手だったので、チャートの該当部分を2周してなんとか発展問題も解けるようにしました。あと、夏休みの間に英単語と古典単語を毎日やっていたので、学習したページを復習しました。この時期は何をやればいいのか分かりづらくて悩んでしまうかもしれませんが、焦らずに自分のペースで学習を進めてください。またもう少しすると推薦で合格した人がまわりに出てくると思います。（推薦の方々が良くないと言っているのではなく、あくまで気持ちの問題です。）そんな時も、周りに流されず自分を信じて志望校に突き進んでください！うまくいかなくて悩んだ時には前女の先生方に相談してみるのも良いでしょう。どの先生も真剣に考え、悩みを受け止めてくれる方ばかりです。

辛いこともあるとは思いますが、あの時頑張ってよかったと思える日が必ず来ます！皆さんが合格できることを、心から祈っています。

⑧Hさん（東京学芸大学教育学部 初等教育教員養成課程国際教育専修 1年）

夏休み明け、「ああすればよかったんじゃないか」という後悔と周りを見ればなんとなくみんながすごくできるように見えて、不安や焦りを感じていました。たぶん多くの人がそうだと思います。でも、他人と比べても何もいいことはありません。常に自分と比較すること、他人は他人、自分は自分と割り切ることが大切です。

あの時こうすればよかったという後悔は誰もが感じることで、でもきっとあのときのことはどうしたって変えられないものです。だから、そうやって後ろを振り返るよりも今を変える努力をする



ことが大事です。例えば、今週はこのページまで終わらせるとか、この問題を完璧にするとか。小さな目標かもしれないけど、それを積み重ねることができれば、一步一步前に進んでいるんだと実感できます。

私は受験期どうしても不安を克服することができませんでした。だって、絶対合格するって保証されてる人なんていないから。だからもう勉強するしかないんです。でもただやみくもにはいけません。本当に難しいよね…

まず進路室には行きましたか？私は進路室にいて進路部の先生に進路相談をしました。進路相談というより、作戦を考えるつもりで行きました。第1志望の配点、自分の適性（得意科目不得意科目など）から、全体の持って行き方から各科目ごとにどう仕上げていくかのシミュレーションを立ててもらいました。私は理系科目が弱かったので、それをカバーできるように文系科目を詰めていくことになりました。「具体的にセンターでこれくらいの点数を各教科取る」という具合に。国立大学を目指しているのに、理系科目ができないのは致命的なのかなって思っていたけれど、シミュレーションを立てたことで実際に自分の長所でカバーできるとわかり自信になりました。それから自分自身で、その点数を取るにはどのくらいの配分で各教科勉強すればいいかと逆算しました。だからもし、いま何をすればいいだろうと焦ってしまったり、不安になっている人がいたら、担任の先生に相談したり、一度進路室に行って、自分なりに作戦を立てるといいと思います。

私の志望校はセンター重視の国立大学でした。だからこそ、どの教科もいい加減にはしたくなかったし、バランスよく勉強することを意識していました。私がこの時期どんなふうに勉強していたか、覚えてる限りで書きます。

国語:学校で配られた問題集、古文単語、漢文早覚え速答法—これらを中心に勉強していました。毎日文章に触れること、古典の知識を習得することを心がけていました。

数学:授業の復習、メジアン、スタディサプリを使って、特に苦手なところを徹底的に勉強していました。

英語:毎日行きの車の中で TED、毎日英語を聞くことを心がけていました。長文は昼休みの一つ読むことを目標に毎日読みました。DUO は隙間時間に。あとは授業の予習復習を丁寧にしていました。

日本史:授業がある日は復習。一問一答の問題集もやっていたけど、私は一問一答が苦手で、歴史の関係を整理して、歴史的背景を思い浮かべながら問題を解きたかったので、教科書、資料集、本を読んだりして、自分なりに勉強することを大切にしていました。

理科基礎:これは土日に触れる程度でした。先生方は、理科基礎はセンター前になったら本格的にやればいいよっておっしゃっていたけど、私は理科基礎で全体の点数が下がるのが本当に嫌で、模試の結果もあまりよくなかったのが、他の人たちよりも時間を割いていたと思います。理科基礎も100点分あるから、手を抜くのではなくて、数学の問題に飽きたとか、国語で文章読んで気分転換したいなって思った時に、理科基礎のことも頭に入れられるといいのかなって思いました。だから本番も理科基礎は足を引っ張ることなく、満足のいく点数を取ることができました。ただ私の場合は、理科基礎が苦手だったので意識的に勉強していましたが、もし、私みたいに苦手だなんて思っていたり、生物基礎が久しぶりすぎて点数が…ってなっている人がいたら参考にしてみてください。

これから模試が多くなってきますが、結果にあまり左右されることなく、今の自分を知って次に繋げる指標だという意識で向き合うといいと思います。だからこそ、一つ一つの模試は真剣に受けてほしいです。



去年のこの時期に、先輩の体験談が書かれた進路通信が配られたことをはっきり覚えています。「夏休み明けこれから何をしていけばいいだろう」と不安に思っていたときに、前女の進路通信を読んで、とても勇気づけられました。だから、今度は少しでも皆さんの役に立てたら嬉しいです。朝や昼休み、放課後など今の2、3年生が自習室で勉強していたのをよく覚えています。私もそれを見て頑張らなきゃって思えました。今までの頑張っている姿を知っているからこそ、心から応援しているし、みんなですらに高め合っていける力があると信じています。

受験は長期戦。たまには自分にご褒美をあげながら、友達と悩みを話しながら、今を充実したものにしてほしいです。がんばれ!!!

理系の2人の先輩からのメッセージです。文系に比べて、理系は男子との戦いで…、数学、専門理科が…、みたいに不安になる3年生もいると思います。成功した先輩の秘訣は、「周りを気にしすぎることなく、現時点での自分の力を冷静に把握し、自分の力を伸ばしていくことに集中した」点です。不安を力に変えられるかどうか、がカギになる。なぜなら、まだまだ勝負はこれからだからです。3年生、いま一度、どっしり構えて、力に変えろ!



◎Iさん（金沢大学医療保健学域薬学類・創薬学類 1年）

去年の今頃、私は夏休みの学習合宿が終わってなんとなくやりきってしまった感じがして、少し気が抜けたまま勉強していました。ですが、二者面談でマーク模試の結果が返ってきて、自分が志望校に全然足りていないことを改めて実感し、絶望しました。このままではダメだと思い、気持ちを入れ替えて、まず自分のどこが合格点に足りていないのかを確認し、勉強計画を立て直しました。私は、特にセンター試験では国語と地理、2次では物理が苦手で、いつも点数が安定していませんでした。だから、その中でも自分が苦手な分野だけを集中してやるようにしました。国語は古文漢文が苦手だったので、単語帳を見て、とにかく単語と文法・句法を覚えることに集中しました。地理は、資料を見て答える問題が苦手だったので、統計資料などを見て、その資料の傾向だけを掴むように心がけて勉強していました。物理は、ずっと「重要問題集」をやっていました。分からないことはすぐ登坂先生に質問して、すぐに解消するようにしていました（これは本当におすすめです）。



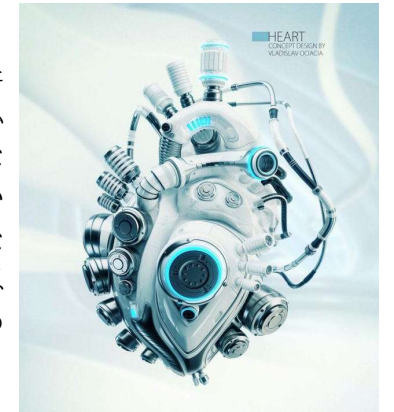
推薦や指定校の出願などを行っている人もいて、友達同士で話題になったりしてしま

たが、私はあまり気になりませんでした。それよりも、「自分が本当にこのままで大丈夫なのか」という不安の方が大きかったです。でも、友達と一緒に勉強したり、不安なことを話したりすると心が落ち着き、頑張ろうという気持ちになりました。今の時期に集中して勉強することは、今後の伸びに影響すると思うので、体調に気をつけて頑張ってください。これは私の友達の話ですが、夏休みすぐの全統マーク模試で化学の点数が4割くらいだったらしく、この頃にめっちゃくちゃ落ち込んでいて、一緒に慰め合いながら勉強したら、本番は8割まで伸びていました。

3年生の皆さん、陰ながら応援しています。

◎Jさん（東京農工大学工学部生命工学科 1年）

私は2学期が始まり、夏休みに勉強量、勉強時間が全然足りなかったと感じてすごく焦りを感じていました。また、私の場合はこの時点で未だに志望校が定まっているわけではなく、目標が曖昧で受験にあまり集中できていない状況でした。そのような中で、まずはセンター試験が取れないとどんな大学を志望校にしたとしても受からないという思いもあり、センター対策から始めました。特に力を入れたのは地理、数学、生物です。



地理については授業や課題で行う演習で間違えた部分について、どのようなミスをしたのか(凡ミス、勘違い、知識ミスなど)、どのように考えた結果、間違えたのかを問題文とともにまとめて、書き残し、一つにまとめました。毎週重ねていくうちに、自分がどのような分野、問題で間違いやすいのかが明確になったことで、センター試験前にはそこを中心に復習すればよくなったのでやってよかったなと思いました。数学については、基礎的な計算を中心に、解くスピードを上げることを意識してやっていました。数学は受験期に自分が最も苦手としていた教科であったこともあり、1日にたくさんはできなかったのですが、毎日少しでも続けることを意識して取り組んでいました。内容としては、教科書に記載されている問題やチャートに記載されている問題を30分~1時間と時間を決めてやりました。生物については、知識やそれに関する情報の一連の流れについて曖昧な部分が非常に多く、演習をやってもなんとなく解いていて、模試や演習をやるごとに出来不出来に大きな差が生じていました。そのため、まずは資料集を活用して情報の整理から始めました。分野ごとに隅々まで資料集を確認し、問題を解き、そのなかで間違えた問題については再度資料集をひらき、知識を補充するというのを何度も繰り返していました。

いくら焦ったとしても、何か始めなければその状況が変わらないことはもちろんですが、急に二次試験の過去問や重要問題集などの難解な問題に挑戦しようとしてもそれはそれで時間の無駄になったり、また、余計に焦りを募らせることになってしまうと思います。自分に今足りないと思うものの中で、一番簡単に乗り越えられそうなものから手をつけてみるのがいいと思います。

二学期からは進学先が決まる人が続々と増えてきてモチベーションを保っていくことが難しくなってくる局面もあると思いますが、最後まで諦めずにぜひ頑張ってください。

第1志望の大学の指定校にチャレンジし、その時期もしっかり先を見据え、一般入試で第1志望の大学・学部合格した先輩、そして第1志望を最後まで貫いた先輩からのアドバイスです。ともに、「前向きな考え方」がカギと語ってくれていますね。

⑪ Kさん（早稲田大学商学部 1年）

私がこの時期に一番大事だと思うことは、「夏休みに勉強した分は模試や定期試験の成績にすぐに繋がらないということを頭に置いておくこと」だと思います。夏休みは多くの時間を自分のやりたいことを自分なりに勉強できる分、夏休み明けはほんとに自分が勉強してきたことが身につけているのか、自分の勉強方法があっていたのか不安になったり、友達が参考書をたくさん終えていたりして焦ると思います。しかし、実際勉強した分が目に見えて分かるのは個人差があるし、遅くとも来年の本番の試験までに結果として出れば良いと考えて焦らないことが本当に大切です。実際、私も「夏休みにこれだけ勉強したから大丈夫」とポジティブに考えて、余裕もって最後の入試まで乗りきりました。体験談として、私の友達の中に傍から見ても誰よりも頑張っている友達がいましたが成績があまり伸びなかったらしく、「自分の夏休みは何だったんだろう」と夏休みやっていたことをまた二学期も繰り返していました。そのまま入試までずっと夏休みのことを悔やんで、本番の入試もあまり上手くいっていませんでしたがそれは絶対に気持ちの面でやられてしまっていたと思います。やっぱり内容も大事だけど、とにかくネガティブにならないことが勉強したことを活かせる秘訣だと思います。

指定校についてですが、そろそろ指定校の一覧が掲示されて何となく指定校推薦で行けたらいいなと思っている人だけでなく、思っていなかった人も周りにはかなり影響されると思います。指定校のことに気をとられすぎて勉強に身が入らなくなるのは危険です。だけど、自分がどれだけ今の志望校に行きたいと思ってるのか、志望している学部に行きたいのか考え直すチャンスでもあると思います。先生や友達、親と相談してたくさん迷ってください。誤解を恐れずに言いますが、その間少くも勉強が疎かになっても大丈夫です！指定校推薦が取れなくても自分の力でその大学に受ければいいし、気持ちが弱くなって志望大学のレベルを下げようかと思ったなら、初心を思い出し「元のレベルの大学に合格してやろう」と強い気持ちでいた方がいいです。

最後に。勉強方法というよりは気持ちの面がこの時期が一番重要だと思い書きました。夏休み明けから入試まではほんとにあっという間であまり記憶にないです（笑）。たくさん悩むこともあると思いますが、友達と一緒に頑張ってください！応援してます！！



⑫ Lさん（千葉大学看護学部 2年）

この時期、9月あたりは焦りの気持ちでいっぱいでした。夏休みに思ったよりも満足いく勉強ができず、計画を完璧にこなすことができなかつたことで、「これから何をすればいいんだろう」と考えていました。こんな時は一番近道になる方法や、手っ取り早い方法を考えてしまいがちですが、気持ちに流されることなく自分の勉強法を貫いてほしいと思います。夏休みに頑張った分の結果が出てくるのは受験本番ギリギリくらいだったので、結果がついてこないと思っても、継続して勉強していくことが大切です。

また、この時期は勉強のモチベーションを保つのに苦労しました。考え事をしてしまつて勉強に集中できなくなることもありました。集中できない時は、志望校のパンフレットを見たり、オープンキャンパスに行った時のことを思い出したりしてやる気を出していました。特に、3年生の夏に行ったオープンキャンパスで志望校への意志が固まったので、その時のことはずっと受験へのモチベーションになっていました。やる気が出なかつたり、不安な気持ちになってしまったときは志望校に行きたいという気持ちと向き合ってみてください。



勉強法としては、その日にやることをページ数など細かいところまで書き出すことを必ずやっていました。なんとなくで勉強を始めてしまうと、達成度が分からなかつたり、次になにをやるか考える時間ができてしまうからです。

勉強内容は、模試直しをしてわかつた自分の苦手分野をワークを使って繰り返し解くことを中心に行っていました。この時使ったワークは、学校で使っている標準レベルのものがベースです。レベルの高いものに手を出さずずっと使ってきたものを繰り返し解きました。また、特に苦手なところ、また間違えそうな問題はノートにまとめて繰り返し見るようにしていました。模試の結果がひどかつたときは直しどころかもう見たくない、という気持ちになることもありましたが、模試は自分の苦手を知るチャンスなので次はできるようにしよう、と切り替えて、「直し」と「まとめ」をやっていました。

思うような判定が出なかつたり、勉強しても結果がついてこなかつたり、辛いことも多いと思います。しかし、受験生の秋から本番にかけての「伸びしろ」は本当に大きくて、諦めないで勉強し続ければ必ず力になると思います。

みなさんが後悔のない進路実現ができるよう応援しています。

公募制推薦と一般受験の両立。当然、「二兎追う者は一兎も得ず」にならないよう、一般受験の勉強にプラスして公募推薦対策をおこなうのだから、一般受験だけの人よりも大変になります。でも、チャンスが1回増えるわけですから、しっかりと心構えと戦略を練って、腹をくくって10~11月を過ごさなければなりません。

⑬ Mさん（福井大学薬学部 1年）



私は夏休みに思っていたよりも勉強が進まなかった感覚があったので、少し焦りがありました。でも、私は2学期から新しい勉強法を導入したりせず今までと同じように勉強していました。9月、10月は、苦手範囲の勉強に時間を費やしました。11月下旬に公募制推薦を受けることが決まっていたので、11月は推薦によく出る有機化学や数Ⅲの勉強に専念しようと思っていました。そのかわりに10月までは推薦の事を考えずに広く勉強しました。ⅠAⅡBは『メジアン』、数Ⅲは『青チャート』、化学は『重要問題集』を使って基礎を固めました。

苦手な範囲は教科書を読んでそのあと教科書の問題を解きました。例えば私は10月になっても化学の「平衡」分野が苦手だったので、その範囲の教科書を読んで、教科書の問題を解きました。これを3日間繰り返しました。3年生の2学期でも教科書を読むことは大切だと思います。

私は基礎を固めることが一番大切だと思っていたので、難しい問題集には手を出さず、自分のレベルにあった参考書ばかり使っていました。周りの友達はハイレベルな問題集を使っていて、自分はこれで大丈夫なのかと不安になったこともありました。大事なのは周りとは比べることではなく、自分に合った勉強法で勉強することだと思います。

進路部より

いかがでしたか？前女生と言っても、色々な状況下（学力レベル、共通テスト重視か二次試験重視か、国立か私立専願か、推薦から挑戦、文系か理系か、等々）で受験をしていることがわかります。それでも、共通して言える“勝ち法則、考え方”も見えますね。前女生、Be ambitious!!

注；文中の「センター試験」「センター」は、当時の「大学入試センター試験」を指します。今は「大学入学共通テスト」（「共通テスト」）と名称が変わっています。

◎9, 10月の進路行事

8月29日(月), 30日(火)	第2回実力テスト(全学年)
9月3日(土)	全統記述模試【河合塾】(3年全員)
9月9日(金) 5, 6限	1学年進路講演会
9月9日(金) 放課後	大学生との進路懇談会(希望者)
9月10日(土)	駿ベネ共通テスト模試【駿・ベネ】(3年全員)
9月21日(金) 放課後	前女OG東大生との進路懇談会(希望者)
10月4日(火) ~7日(金)	二学期中間考査
10月8日(土)	駿台全国模試【駿台】(1, 2年全員)
	駿ベネ記述模試【駿・ベネ】(3年全員)
10月13日(木) 放課後	現役医師による医学科セミナー(希望者)
10月14日(金)	2学年スペシャリスト・ガイダンスⅡ
10月22日(土)	全統記述模試(3年全員)
10月29日(土)	駿ベネ共通テスト模試【駿・ベネ】(3年全員)