

## ■共通テスト1か月前の過ごし方(続編)

前回の進路通信で、卒業生の体験談を紹介しましたが、その後もたくさんの卒業生から「私の体験談でよければ」とレポートを送っていただきました。そこで、本号では3年生用の特別版として、それらのレポートをまとめて掲載することにしました。全てが自分にあてあまる、ということはないでしょうが、少しでも共感できる部分があればこの1か月の心の支えになるとと思います。卒業生からの激励の思いも受け止めて12月に突入です(1・2年生にも配布します。先のことと思わず是非読んでほしい)。

### 〇一橋大学商学部1年 Yさん

皆さん、こんにちは。今回は共通テスト1か月前の学習や生活、不安との付き合い方について、私の体験談とともにお伝えできたらと思います。



まずは、学習についてです。共通テスト対策と二次試験対策をどのくらいの比率で進めるべきかという議論をよく耳にしますが、得意不得意によって異なると思います。私の場合は、科目によってマークシート形式が苦手な科目と記述形式が苦手な科目があったので、科目に応じて勉強時間の配分を調節していました。例えば、私は国語が苦手で、特に共通テスト形式は苦手意識があったので、1か月前からは毎日マークシート形式の問題を練習していました。反対に、数学はマークシート形式が比較的得意であったので、二次試験対策を中心に進めていました。国公立を目標とする場合、記述力を低下させないために12月は記述対策中心でよいと思いますが、共通テストで得点できないと志望校を変えざるを得なくなったり、共通テスト後から二次試験までの期間の勉強に対するモチベーションが保てなくなったりすると思うので、共通テストに不安が残る場合は、早めにかつ念入りに対策することをお勧めします。

また、共通テストの対策で授業時間にも問題演習をす

る機会が多くなると思いますが、その際のポイントとして、復習に力を入れるといいと思います。特に苦手な科目については問題文を読み直したり、解答プロセスを確認したり、単語やキーワードをチェックしたり等、丁寧に復習すると良いです。私の場合、社会や理科は間違えた問題に関する知識や概念を教科書や他の教材に戻って復習した後、それらをまとめてノートに書き留めておいて、隙間時間に何度も見るようにしていました。また、国語や英語は初めて出会った単語を付箋に書いて単語帳に貼り、自分だけの単語帳を作っていました。問題演習から一つでも多くのことを学べるように意識して復習すると効率的だと思います。

次に、生活についてです。私は基本朝方で受験期を過ごしました。夜は日づけが変わる前に寝て、早朝に苦手科目の勉強をしていました。夜に眠気と闘いながら勉強するよりも、頭がすっきりした朝に勉強するほうが絶対効果的です。生活習慣を変えるには時間がかかるうえ、試験当日は早起きしなくてはならないので、共通テスト1か月前頃から朝方に変えてしまうのがいいと思います。また、睡眠時間はしっかりとるべきだと思います。私は6~7時間程睡眠をとっていました。睡眠時間は個人差があると思いますが、昼間の時間に頭が働くように、そして体調を崩さないように、夜はしっかりと寝ましょう。

最後に、不安との付き合い方についてです。受験を控えている時に、不安やプレッシャーを抱えることは誰にでもあることです。私自身も色々不安があって12月~1月は精神的に苦しいこともありましたが、そんな時は家族との会話を大切にしていました。家族の前で不安な様子を見せたくなかったのもあり、日常会話では勉強の話はあまりせず、楽しい話題で心を安定させていました。また、受験には不安は付き物だと割り切って、悩んでいる間には勉強しようというスタンスでいました。勉強すれば勉強した分だけ自分に自信が持てます。不安や緊張を感じたら、勉強して不安をかき消してしまうのがよいです。さらに、私は模試の結果をあまり意識しないようにしていました。どうしても模試の判定を気にして不安になってしまう人も多いですが、模試の結果は過去の自分なので気にしても仕方ありません。実際、私も共通テ

スト模試でC判定以上を取ったことはありませんでしたが、本番では自己最高記録を出せましたし、共通テスト模試でA判定が出ていない大学にも共通テスト利用入試で合格をもらえました。不安要素をなくすためにも、模試の判定に惑わされず、ひたすら勉強に集中することをお勧めします。もし、受験に関して勉強を妨げてしまうほど不安を抱えていたら、家族や先生、友達に相談したり、自分がリラックスできることをしたりすると良いと思います。

長くなりましたが、ここまで読んでいただき、ありがとうございました。共通テスト1か月前は不安を抱えたり疲れがたまったりして大変な時期だとは思いますが、残りの数か月の努力次第でどんな未来も切り開けます。1日1日を大切に、あともう少し、頑張ってください。陰ながら応援しています。

## ○奈良女子大学1年 Eさん

### ②共通テスト直前1ヶ月の生活



学校での学習を積極的に受けるのはもちろん、放課後は前橋プラザの自習スペースで自習、家族の送迎で

塾まで送ってもらい、夕飯はお弁当を食べていました。私は家で長時間集中して勉強出来ないと分かっていたので、家以外の場所でいかに勉強するかというのを考えていました。自習室、校内の至る所にある廊下の自習スペース、塾の自習スペース、図書館など、勉強場所は意外とたくさんありますが、自分の行動範囲を考えて、慣れた場所で勉強するのがいいと思います。

休日は主に県立図書館に開館から閉館まで通いつめていましたが、年末年始は休館だったので、塾の自習スペースを利用していました。

勉強中、「停滞してるな」「進んでないな」と感じたら、思い切って休憩することも大事です！気分を切り替えるために寒い廊下を歩いたり、ちょっと外の空気を吸ってくるといいです！

### ④その他

共通テスト前後は、共通テストでも忙しいのに慣れない私大の出願等で戸惑うかと思いますが、是非落ち着いて、できれば誰かと確認しながら出願してください！私は某大の共テ受験の出願ができていなかったことに出願期間が過ぎた後気づき、あとで確認したら合格ボーダーギリギリだったことが分かり、合格していたかは五分五分でしたが非常に悔しい思いをしましたので、自分を信じて勉強すれば、運も実力も着いてきます！応援しています！！

## ○東京農工大学農学部1年 Sさん

後輩のみなさん、こんにちは。今回は共通テストが近づいてきた3年生のみなさんに、直前の学習や生活について、簡単にではありますがアドバイスができればなと思っています！

### ①共通テスト直前の学習について

共通テスト直前の学習で意識していたこととしては、1 毎回の演習で、時間配分など本番を意識して解くこと



2 解いた問題は必ず復習する。曖昧なまま解きっぱなしにしないこと

の2点だと思います。1についてですが、共通テストの模試などで、時間配分を間違えて解けるはずの問題を落としてしまうことで何度も悔しい思いをしていたので、普段の演習から、制限時間が始まったら問題を最初に見て時間配分を決める癖をつけました。何度もそれを繰り返すうちに、時間配分がうまくなり、解ける問題を確実に仕留めることができるようになったように思います。2については耳にたこができるほど聞いたかもしれませんが、いくら演習しても、解きっぱなしが一番もったいないです。数学や化学だったら、その問題を理解することで類題が出たときに対応できるようになりますし、知識系の教科は復習することで知識をさらに積み重ねられます。また、国語も復習をちゃんとやることで、苦手な人も根拠を持って解けるようになると思います。古文や漢文で出てきた、知らなかった重要表現や重要古語など

は、絶対に覚える気でメモして何度も見返していました。いずれにせよ、解いた問題を一つ一つ自分のものにしていくことが一番だと思います。頑張ってください！

## ②共通テスト直前の生活について

私は共通テスト直前に限らずずっとそうだったので、朝型生活を心がけ、夜はなるべく10時まで寝て、朝早く起きて勉強していました。共通テストは午前中から始まるので、本番で力を発揮するためにも、朝頭が働く状態にしておくことは重要だと思います。また、本番が近づくと焦ることもあるかもしれませんが、睡眠時間を削っても、記憶が定着しないし、脳が休まらないし、体調も崩しやすくなってしまうと思うので、睡眠時間はきちんと確保した方が良くと思います。

## ③メンタル面について

私は、共通テスト前になっても、周りの子たちと比べると精神不安定にあまりなっていなかったような気がします。別に余裕があったとか自信があったとかではないです。むしろやばいやばいとは思っていました笑。私がどうしてメンタルを安定して保っていたのかの理由として二つ紹介します。

### 1 友達と励まし合っていた

私は放課後や休日、冬休みなども学校で勉強していたのですが、同じ自習室で、同じ部活だった友達も一緒に勉強していたので、自習が終わったらその子たちと一緒に話したり笑ったりしながら帰ることで、不安が和らいでいました。唐突に不安になったときも、友達と話すことで不安なのはみんな同じだと思います。とってもおすすめです。

### 2 目の前のことを淡々とやるしかない割り切った

私がどれだけ不安になったとしても勉強を一定のペースで続けて行けたのはこれのおかげだと思います。当時の私は、「やれば受かるし、やらなければ落ちる」が座右の銘と化していて、共通テストまでに終わるように割り振った共通テスト演習のタスクを、一つずつこなしていくしか、共通テスト突破には道がないと思っていました。だから、不安でも不安じゃなくても、落ち込んだときも、とにかく一つずつ淡々と着実に目の前のタスクを終わらせよう、と毎日自分に言い聞かせていました。そして、毎日やることが終わらせられたら、「よし、今日も頑張った」と思い切り自分を褒めるようにしていました。あとは、結果には関係ないかもしれないけど、不安

でもとにかく笑顔でいることはいつも意識していました。

まとまりのない文章でしたが、最後まで読んでくれてありがとうございました。最後になりますが、まだまだ皆さんは伸びます。自分を信じて、自分が行きたい未来に行ける日を見据えて、着実に一歩ずつ歩いてってください。心から応援しています！！

## 〇茨城大学人文社会学部1年 Iさん

### ①共通テスト直前1カ月の学習について

とりあえずいつもやっている共テのワークみたいなのを3周くらいしていました。これに載っている過去問をやって本当に自分の苦手や抜けを確認して、テスト当日の10分休みとかに見直せるように付箋に書いてノートにまとめていました。新しい教材は学校で配られたものと塾のやつ以外やってないです。

### ②共通テスト1か月前の生活について

私は他クラスと一緒に頑張る友達がいたので、そこで放課後、学校が閉まるギリギリまで勉強してそのあとはおしゃべりしながら帰っていました。今考えると周りに同じくらいの目標の人がいて一緒に頑張れる環境があったことはかなり幸せだったなと思います。学校出たあとは大体塾だったので塾の講義と自習室で10時くらいまで勉強して、家に帰ったらちょっとだけスマホいじってそのままお風呂入って寝ていました。1日のうちにリラックス出来る時間を少しでも入れるといいなと個人的には思います。

### ③プレッシャーの克服について

自分はあがりやすいタイプなのであんまりあと何日とか考えないようにしていました。日付を意識しちゃうと何にも頭に入らなくなっちゃうので…。ひたすら問題解いて苦手を潰して行って、疲れて頭入らない時はちょっと近くのコンビニまで歩いてスイーツ買っていました。歩くと時間は少し無駄になる気がするけど、気分転換にはなるし甘いものも手に入るのですおすすめです。

### ④その他

この時期が一番辛く感じる人も多いけれど、先のことです不安になって目の前のことが疎かになってしまうのが一番ダメなので、まずは目の前の問題や自分の気持ちについて向き合うことが大切だと思います。

大きい口叩いてごめんなさい。3年生の各々が望んだ未来になることを願っています！

## ○大阪大学文学部 Nさん

### ①共通テスト直前1カ月の学習について

私は共通テスト対策と基礎の総復習にあてていました。復習を丁寧



にすることと、抜けていた基礎を埋めることを意識してやっていました。国語や英語は速読が鍵になってくるので、読むスピードを落とさないように、なるべく毎日文章に触れるようにしていました。数学は、私はギリギリまで解き終わらないことが多かったため、共テの演習をすると共に、ワークのA問題の解き直しなどをして、計算速度を上げるようにしていました。社会科は演習の度に復習を徹底して、穴がないようにすることが大事だと思います。文系は理科になかなか時間をさけないと思うので、授業の時間と基礎事項の確認は大切にするといいかなと思います。

直前(1週間前くらい)からは共テ演習をやめて、基礎の総復習に全振りしていました。

### ②共通テスト1か月前の生活について

早寝早起き、ご飯をしっかり食べるなどして、絶対に体調を崩さないぞという気持ちで生活していました。勉強も大切ですが、直前期は体調やメンタルなどの状態を整えることの方が大事かなと個人的には思います。

### ③プレッシャーの克服について

家族や先生方からの応援や、友達と励まし合うことで、前向きに勉強出来たかなと思います。不安な気持ちを無理に押し込めるのではなくて、みんなで共有し合うことが大切かなと思います。試験当日も、友達や先生から貰ったメッセージ付きお菓子を見て自分を励ましていました。

### ④(応援的なもの?です)

受験期は、やりたいことを犠牲にして勉強しなければならなかったり、常に不安と隣り合わせで、本当に大変だし、辛いと思うことも多いと思います。でも、後になって振り返ってみると、辛かったことも含めて、受験期に培ったあらゆる経験は自分にとってかけがえのない貴重な財産になります。(私がそうでした!)

目標に向かって一生懸命努力している人は本当にかっ

こいいなと思います。こんな無理だよと思ったことも、諦めずに頑張れば割と何とかできます。残り数ヶ月も健康に気をつけて頑張ってください! 遠くから応援しています。受験生の皆さんの希望進路実現を心からお祈りしています。

## ■12月の予定

12/7~	三者面談③ 二者面談①②
12/9	駿台共通テストプレ③
12/17	群馬県高校生医学科セミナー②
12/19	校内共通テストリハーサル第1日
12/20	校内共通テストリハーサル第2日
12/22~	冬期講座(①②③希望者) 冬期集中学習会③
1/7	群馬県高校生東大セミナー②

12月も進路に関わる行事がたくさんあります。各学年とも面談期間が始まりますが、1・2年生はこの1年間の学校生活を振り返り、しっかり次年度に向けての目標設定をしましょう。3年生はいよいよ受験校を絞り込んでいきます。ここでさまざまなケースに対応したプランをしっかり考えておくことが大切です。保護者の方や担任の先生としっかり話を詰めて、冬休みは学習に専念できるようにしましょう。駿台プレは高校生活最後の模試、そして19日からの共通テスト最終リハは試験の順序や座席(実際の受験番号順)など本番仕様で予行練習を行います。この頃までには共通テストの受験票が届いているはずですよ。

1・2年生は、二者面談の話も踏まえながら、もう次年度に向けての準備を始めましょう。希望者対象の補習や、東大・医学科志望者のための進路企画も用意されていますので自分の目標に応じて活用してください。両学年とも1月のベネッセ模試が当面の目標になります。1つ上の学年になるという自覚をもって冬休みの計画を立て始めましょう。