

■励ましあって頑張った人たちの記録

勉強は基本的には一人で行うものですが、苦しい受験を乗り切るためには友人の存在も大きな力になります。昨年も棟間通路や学習室で互いに刺激しあいながら勉強したグループがたくさんいました。昨年度の進路だより22号を読んで「自分たちも1年後はこれを書きたいね!!」と頑張ってきた仲良し4人組が協力して当時を振り返ってくれました。

●TEAM-OG(朝起きるの頑張る隊)からのリレーメッセージ

・あだ名/名前/大学学部学科&学年

- 🐱 ヤギちゃん//東北大学医学部医学科 1年
- 🐪 カメ//東京農工大学農学部応用生物科学科 1年
- 🐱 あーや//東京農工大学農学部応用生物科学科 1年
- 🐶 まいきー//獨協医科大学医学部医学科 1年



・私達4人の受験生活

職員室から進路指導室に続く廊下にある机が基本的な勉強場所。平日、昼はご飯を食べながら問題を出し合って暗記。放課後は教え合いながら勉強。休日、6時にLINE通話をして、二度寝を阻止して協力して勉強時間を確保した。学校が空いている日は学校で勉強を行い、空いてない日はGoogle meetで繋いで、勉強した。もちろんカメラオン。担任の写真や推しの写真を背景にすることで、元気をもらっていた。

・各自の受験エピソードと、友達に1番支えられたと感じたこと。

🐱 私は、2つの推薦入試に挑戦しました。結果発表の時は緊張に耐えきれなかったのですが、友達と一緒に見てくれました。しかし結果は不合格。模試も常にD判定。共通テストも失敗。そんな状況でしたが、どんな時も友達が励まして、前を向かしてくれました。直前期は、他の3人は推薦で合格してしまったのですが、差し入れをしてくれたり、連絡をくれたりして、彼女達の合格後も応援してくれました。受験会場に知っている人はいませんでしたが、何故か1人な気はせず、自分の実力以上のものを出し切れました。辛くても諦めずに頑張れたこと、前期で合格できたことは友達のおかげです。

🐶 私は指定校推薦を利用したので一般入試は受けていませんが、一つの例として読んでいただければ嬉しいです。私はずっと医学部を志望していましたが、そのレベルの実力をつけられずにいました。浪人覚悟で残りの時間でできることはやりきろうと、進路室前の廊下や前橋市高校生自習室を利用して勉強していました。私が指定校推薦の入試に挑戦したのは受験の機会を増やせることと、倍率の低さと科目数の少なさから今年受かるとしたら一番望みのある入試制度だろうと考えたからでした。(※医学部の倍率は国立で4倍程度、私立で12~13倍程度なのに対し、私が受けた時は3倍程度でした。また、獨協医大の指定校推薦では数学、英語、小論文、面接のみでした。)私の場合、同学年の医学部志望がとても優秀で国立狙いだったこと、親から私立医大の進学を容認してもらえたことなど、いくつかの条件がうまく揃って運良く受験し合格できたのかなと思っています。推薦は受験前に書類の用意などで時間が取られたり、一般入試に向けての集中力が落ちたりするデメリットもありますが、一つの入試の手段として推薦を考えるのもアリだと思います。特に医学部以外の学部では指定校推薦の場合受かりやすいそうです。だから特に1、2年生は自分の選択肢を増やすためにも定期試験を頑張ってみてください。

私が友達に支えられたなと思うことは一緒に勉強してくれたことです。進路室前での勉強が習慣化するまでは友達に誘ってもらっていたように思います。自分一人だったら乗り切れていなかっただろうと「受験は団体戦」の意味を再認識しました。受験前日もメッセージつきのお菓子をもらい、当日は休憩時間にそれを見て元気をもらっていました。また、友達に進路や勉強の不安を話した時、「私はまいちゃんみたいな人に医師になってもらいたいよ」と言ってもらえたことがとても嬉しかったです。受験期の心の支えになっただけでなく、今もモチベーションの支えになっています。

 朝起きるの頑張り隊には所属してましたが間に合ったのは初めの1回だけでした。私はとにかく勉強が大嫌いだったので勉強を1人ですることはほとんどなく、極寒の日も毎日友達と一緒に進路室前の廊下で凍えながら勉強しました！寒すぎて眠気0で戦えるし、先生たちの目もあるので廊下は意外におすすめです。

私は志望校に学校推薦型選抜で合格しました。もともと推薦を狙っていたというわけではなく、形式が共通テスト・志望理由書のみという比較的簡易なものだったため、ワンチャン出してみたら受かるかもぐらいの感じで受けました。結果的に推薦で合格することができましたが、推薦入試(共通テスト)後も前期試験で合格できるだけの実力をつけようと思って勉強していました。

自分の受験校は共通テストが大事だと知っていたにも関わらず国語や地理をほとんど勉強せずにいたので全く点数がのびず、特に地理は11月の模試まで目標点の半分くらいしか取れていませんでした。(担任がT先生だったのでとても申し訳なかったです。)本格的に勉強を始めたのはどちらも12月からでしたが、その後1ヶ月間勉強した結果、本番ではどちらも目標点を超えることができました。自分でもびっくりしているのですが、現役生が最後まで伸びるというのは本当だと実感しました。あたりまえですが最後まであきらめないでほしいですし、本番の直前1秒まで1点でも高い点をとることに執着してほしいです。

 道しるべと被る部分もあると思いますが、また書かせていただきます。

私もKさんと学校推薦型選抜で今の大学に合格しました。

朝起きるの頑張り隊のおかげで、みんな頑張っているから私もまだ頑張れると1日のやる気を出すことができました。また通話の時に間違えやすい化学の語句などを言い合って、脳を活性化できていた気がします。

私は家でコツコツできるタイプではなかったので、勉強のほとんどは外で行っていました。友達と学校の自習室や、アクエルで勉強する約束をして絶対に起きて勉強しなければならない状況を作っていました。それでも家に帰るとだらけてしまうので、夜だけ友達とmeetを繋いで監視しあっていました。meetでは背景を変えられるので、背景を互いの推しにしたり、ちょっと笑えるような背景にしたり、楽しみを見つけしていました。このおかげで、20時まで外で勉強したあとでも1-2時間程度集中して勉強する時間を確保できていました。夜に集中出来ない仲間とやってみて下さい。オススメです。

・夏休み以降のメンタルの保ち方

 もちろん不安な気持ちもありましたが、それ以上に「やるしかない」という必死な気持ちでした。「合格するかどうかは、私の努力次第だ」と腹を括っていました。また、どの教科で何点取り、合格点を取りに行くかを具体的に定めたことで、やるべきことが明確になり、落ち着いて勉強に取り組みました。

 メンタルが崩れたときは簡単な問題を解いていました。私のメンタルが崩れるときは大体難しい問題を解いたときか模試の結果を見たときだったので、そういうときは1回解いたことがあるような簡単な問題を解くことで自信とともに基礎力をつけてがんばっていました。受験生の大体の悩み事は勉強することでしか解決しないと思います。落ち込んで勉強に手がつかなくなってしまうのは1番もったいないので、一旦号泣して落ち着いたらとりあえず一回や

った問題集を開いてみましょう！

 浪人を覚悟する程の実力だったのでメンタルは崩れまくっていましたが、高3の秋頃からはできる限りの準備をして受験に臨もうと淡々と勉強していたように思います。私がメンタルを保つためにやっていたことは、解いたことのある問題を解くこと、好きな音楽を聴くこと、友達と不安を吐き出すことでした。また、上記の友達の言葉を思い出すことで背中を押された瞬間も多くありました。残された時間を意識すると勉強しなくてはと焦りばかり募ってしまっていますが、時には息抜きも必要なと思います。涙を流すことはストレスの解消や心の混乱をおさめるなどの効果があるそうです。高3の夏休み以降は特に多くの問題に触れたり模試を受けたりして理想と現実のギャップに苦しむ時期だと思いますが、リフレッシュや睡眠も大事にして時間を有効に使って欲しいです。

 私は一学期の時点では安心して志望校に挑むことができる成績ではなかったので、模試の結果を見て落ち込むことが多かったです。(模試の結果で一喜一憂するのは良くないですが…) 共通模試では努力が報われることもありましたが、記述模試が思うように成績が伸びませんでした。自己採点の後にはよく泣きそうになっていました。実際泣いて、友達や先生が励ましてくれることもありました。(素敵な仲間恵まれて本当に感謝しかありません。)メンタルがしんどくなったそんな時には、一旦模試の復習を後回しにして自分の好きな生物の問題集を解いていました。気がつくとも生物の勉強をしてしまっていたので、生物の勉強時間が増えすぎないようにしていました。なので、1題だけ解こうと決めて自分の力にもなると無理やり合理化していました。好きな教科を解くところは罪悪感も少なく、いいリフレッシュになるので個人的にはオススメです。またありきたりだと思いますが、自分が大学に通っている姿を想像して、絶対に実現してみせると自分を鼓舞することもよくしていました。

私は志望校に悩むことも多かったです。学科を迷った時は先生のところに行って学科について詳しい話を聞いていました。先生に話を聞くと、どのようなことが学べるのか、どんな研究に力を入れているか知ることができたりします。志望する進路について、両親との意見と合わない時には友達が親身に話を聞いてくれました。進路について悩んだ時は勉強も手に付きにくくなるので、誰か信頼できる人に相談できると心が少し軽くなります。

・まとめ

 4人で協力し合って、支え合って、泣いて、笑って、教え合って、最終的には4人全員が第一志望校に合格することができました。教え合う集団は、学習内容の定着率が高いそうです。それは、言葉で説明する過程で、頭が整理されるからなのだそうです。教え合うことは、教える側は時間が少しもったいない気がするけれど、教える側も教わる側もメリットがあります。

そして、私たちが受験を乗り越えて感じたことは、友達とくだらない話をする、アホみたいにふざけること、頭が疲れた日は甘いものを食べる、寒い日はコンビニおでんを食べること、そうした時間も、頑張るためには必要だということです。決して無駄ではないと思います。

今となっては、4人それぞれ辛いことも泣いたこともあったけど、全部ひっくるめて楽しかったなあ、青春だったなあと思います。本当に良い思い出です。

前女生の皆さんも、友達と支え合って、第一志望に向けて頑張ってください！

 ヤギちゃんも言っていますが、今はすごくつらいと思うけど、大学生になった今振り返るとあんなにみんなに応援してもらってみんなで支え合った1年間って青春だったし、もう二度と味わえない貴重な体験だったなって思います。頑張れば頑張るほどあとからそう思えると思います。後輩のみんなには、受験がんばってよかったなって思えるように残りわずかな受験生活、高校生活を楽しんでほしいです！

 これはT先生が仰っていた言葉ですが、「徳を積む」ことを大事にしてみてください。良い行いには良いことが帰ってくるものだと思います。また、他利的行動は幸福度に繋がる傾向にあるそうです。辛くて(自分を含む)人や物にあたりそうになることがあっても、そんな時こそ誰かに優しくしたり目に見えない配慮をしてみたら心が穏やかになるかもしれません。

受験期は一生の中で一番周りから応援してもらえる時期だと思います。特に前女の先生方のサポートは手厚いです。どんどん質問して、信頼できる先生に悩みを話してみてもいいと思います。きっと悩んでる時間もいただいた言葉も皆さんのためになるはずですよ。将来への期待も不安も抱えながらただ貪欲に学んで、友達と励まし合い、高め合えるのは今しかありません。とことん自分と向き合って、周りの環境に感謝しながら努力し続けてみてください。結果も大事ですし、後悔のない受験にするのは難しいかもしれませんが、最後にやり切った！と自分で思える受験にして欲しいです。受験の過程で得られた教養や問題解決能力だけでなく、努力する能力、継続する能力、困難を乗り越える精神力は確実に皆さんの役に立ちます。私は受験を全力で乗り越えたと言えずに終わってしまいましたが、ヤギちゃんたちのように最後まで全力で取り組んだ人は自信にもつながると思います。体調に気をつけて、与えられた時間を大切にしながら青春を謳歌してください！陰ながら応援しています！

 受験ではどんなに辛くても周りに一緒に頑張ってくれる仲間がいました。今思いかえすと家族をはじめとした本当にたくさんの人たちに支えられていました。前女の先生は教科についての質問に行っても、進路についての相談に行っても、とても親身になって対応してくれました。友達は進路が決まった後も一緒に勉強してくれて、私のメンタルが崩れても、志望理由書に行き詰まっても、自分のことのように支えてくれて甘えてしまいました。どんなに辛くても1つの目標に向かって努力し続けた1年は、私にとってとても大切なものになりました。みなさんも周りには、一緒に頑張ってくれるたくさんの仲間と応援してくれる味方がいると思います。支え合って、たまには息抜きをしながら最後まで駆け抜けてください！！正直、今は受験のとき想像していたよりもとても楽しいです！！みなさんもそれぞれ自分の道に進めますように、応援しています。

■共通テスト模試の得点推移

	英語R	英語L	国語	数ⅠA	数ⅡB	日史B	世史B	地理B	現社	政経	倫政	物基	化基	生基	物理	化学	生物	情報	総合 得点率
5月ベネ共テ	[Blank area for score trends]																		
8月全統共テ																			
9月ベネ駿共テ																			
11月ベネ駿共テ																			
11月全統プレ																			
昨年度共通テスト																			
一昨年度共通テスト																			

3年生は秋の模試ロードが終わりに近づき残すは駿台共通テストプレのみとなりました。共通テスト形式の模試は全部で5回実施。科目数や時間も増えて大変だったと思いますが、ここまで皆さんよく頑張っています。1回1回の成長を大きく実感することはないかもしれませんが、全体での分布を見ると、確実に点数が伸びていることがわかります(注：模試ごとに難易度は多少変動しますので単純比較はできません。共通テスト本試も同様。11月ベネ駿は自己採点を入力した生徒のみの集計ですので実際はもう少し低くなります。また一昨年度本試は理科で得点調整が行われましたので最終的なスコアは変化しています)。

共通テストまで約2か月。1日1点ずつ上げていけばあと60点上乗せができます。直前期になっても、こつこつと少しずつ積み上げていく姿勢が大切です。校外模試最終戦を乗り越えて、すっきりした気持ちで本番を迎えてほしいですね。