

■3月を消化試合にしないために

明日から高校入試に伴う家庭学習が始まります。一昨年度から高校入試の選抜方式や日程が新しくなったこともあり、1週間以上も授業がストップする期間となります。ここで、1・2年生の皆さんに伝えたいのは

この家庭学習期間が単なる骨休めの期間にならないようにしましょう！(もちろんリフレッシュも大事！)

全国の状況を知る受験関係者の間では結構よく知られた話ですが、群馬県の高校生は年度初め(4~6月)の時期に大きく成績を落とす、というデータがあります。要因はいろいろ考えられますが、高校入試に伴う家庭学習が多いため2月から3月のかけての、とても大切なこの1か月を消化試合にしてしまう生徒が多いことも理由の1つとして考えられています(高校入試のない中高一貫校ではあまり見られない動きだからです)。新年度のスタートがうまくきれいかどうかはこの1か月の過ごし方にかかっているといっても過言ではありません。大手某予備校では「**2学年終了時で、入試の結果はほとんど決まっています**」という怖いメッセージがあちこちに掲げられています。原因が分かっているのであれば、そうならないように対策を立てるしかありません。

**2学年終了時で
入試の結果は
ほとんど決まっています**

授業が進まないのだとすれば、やるべきことはただ1つ。「**ここまでの食べ残しをすべて消化すること**」です。学年末試験や過去の校外模試をもう一度振り返り、できなかった問題を洗い出す。できるようになるまで何度でも繰り返す。そういう学習ができるのもこの期間のメリットです。また、家庭学習明けには、1年生はスタディーサポート、2年生は高2共通テスト模試が予定されています。特に2年生が受験する模試は、初めての共通テスト型の模試であり、ここでの得点率と1年後の本番の得点率は強い相関があることが分かっています。これから向き合う入試を有利に進めるためにはこの時期にしっかり学習を重ねて、4月の時点でリードしている状況になることが非常に大切になってきます。目的意識をしっかりとって家庭学習期間を過ごしてください。

■スマホとの向き合い方を考えていこう

家庭学習期間中は、文字通り家庭で過ごす時間が多くなりますが、そこで心配なのが「1日中スマホをいじっていて終わってしまった」という状況。この期間は、いかにスマホに依存しない生活を過ごせるかが重要テーマの1つになります。使い方によっては便利なツールですが、使い方を間違えると膨大な時間を犠牲にすることになります。受験期を迎える前に、スマホとの上手な向き合い方を確立してほしい。そのためのポイントを挙げておきます。

① **使用時間を“見える化”する(まず現状把握)**

いきなり制限するのではなく、まず1週間の使用時間を記録・確認してみましょう。1日の平均使用時間やよく使っているアプリ、使っている時間帯など。「自分はどの時間にダラダラ見ているのか」に気づくことが第一歩です。自己認識が生まれると、押しつけよりも行動変容につながります。

② **“使わない時間”を先に決める(時間ブロック法)**

「〇時間までOK」とするよりも、“使わない時間帯”を固定する方が成功しやすいです。例えば「寝る1時間前は触らない」「食事中は机に置かない」「勉強開始から25分間は見ない(ポモドーロ法)」など。時間ではなく「場面」で区切るのがポイントです。

③ **通知を整理する(刺激を減らす)**

依存の多くは“通知”が原因です。SNSの通知はオフにする、バナー表示を消す、必要な連絡アプリだけ許可するなど。意志の強さに頼らず、環境を変える発想が効果的です。

④ **スマホの“置き場所”を決める**

特に就寝時の対策は重要です。ベッドに持ち込まない、充電場所を机やリビングに固定する、朝は目覚まし時計を別に用意する、など。「物理的距離」は心理的距離にもなります。

■国公立の出願が締め切りました・・・君たちの第一志望校の倍率は？

国公立大学の出願が終了し、25日から始まる前期入試を迎えます。各大学でも志願倍率が発表されていますが、高校入試と違って国公立大の入試は多くが3倍以上の高倍率。受験校を選定するにあたっては、倍率がどの程度なのかも重要な要素のひとつです（覚悟を決めるという意味でも）。参考までに、今年度の東北大・筑波大の志願倍率（一部学科のみ）を挙げてみましたが、是非皆さんが現時点で興味をもっている大学（学部・学科）の倍率がどのくらいなのか調べてみましょう。

大学	学部	学科/専攻(方式)	日程	2026年度						2025年度			志願倍率		
				募集人員	志願者数	昨年度確定比		昨年度同時期比		募集人員	志願者数		2026年度	2025年度	2024年度
						増減数	割合	増減数	割合		確定値	210同日比			
東北大	文	人文社会	前期	147	379	-3	99%	-3	99%	147	382	382	2.6	2.6	2.3
東北大	法	法	前期	112	282	-61	82%	-61	82%	112	343	343	2.5	3.1	2.4
東北大	経済	(文系)	前期	147	415	+36	109%	+36	109%	147	379	379	2.8	2.6	2.9
東北大	教育	教育科学	前期	49	153	+46	143%	+46	143%	49	107	107	3.1	2.2	2.4
東北大	理	物理系	前期	74						74	286			3.9	3.3
東北大	工	機械知能・航空工	前期	173	1555	-98	94%	-99	94%	173	520	1654	2.6	3.0	2.3
東北大	医	医	前期	75	311	+80	135%	+80	135%	78	231	231	4.1	3.0	3.8
東北大	薬		前期	52	148	-35	81%	-35	81%	56	183	183	2.8	3.3	3.7
東北大	農		前期	105	296	-26	92%	-26	92%	105	322	322	2.8	3.1	2.6
筑波大	人文・文化	人文	前期	45	143	-1	99%	-1	99%	48	144	144	3.2	3.0	3.5
筑波大	社会・国際	社会	前期	40	228	+10	105%	+10	105%	40	218	218	5.7	5.5	4.6
筑波大	理工	工学システム	前期	56	207	+57	138%	+57	138%	56	150	150	3.7	2.7	2.5
筑波大	医	医(一般枠)	前期	45	137	-20	87%	-6	96%	48	157	143	3.0	3.3	3.9
筑波大	生命環境	生物	前期	18	58	-6	91%	-6	91%	19	64	64	3.2	3.4	3.7
筑波大	総合選抜文系		前期	125	327	-10	97%	-10	97%	126	337	337	2.6	2.7	3.7
筑波大	総合選抜理系I		前期	145	428	-138	76%	-138	76%	154	566	566	3.0	3.7	3.3

■「大学入試基礎用語」第11回：大学入試における「隔年現象」って？

大学入試の倍率は、学科改編や定員増減などの変更がなければ、そう極端に変動するものではありませんが、地域性の優先度が比較的低い学科などでは、前年の倍率が翌年の倍率に影響を及ぼすことがあります。特に医学科などではその傾向が顕著で「隔年現象」などと呼ばれることがあります。つまり、前年に志願者が集まり高倍率だった大学は、翌年は受験生が敬遠し、倍率が下がる（逆パターンも）、ということがよく起こります。過去にそういう現象が度々起こっていることは皆分かっているのですが、なぜかそれでも隔年現象が起こってしまうのが不思議です。今年度も複数の大学で隔年現象が起こりました。前年と比べ倍率が2倍以上になったり、半分以下になったりすることは、他の学部ではめったに見られないこと。それだけ医学科入試というのが特殊な動きをするということ。もちろんそうならない大学もあるので、「去年倍率が上がったから、今年はチャンス！」というのは虫のいい話です。倍率に振り回されず初志貫徹志望を変えずに勝負したらうまくいった、という例も多いです。倍率はもちろん無視できない情報の1つではありますが、過剰に意識するのも禁物、ということですね。

大学	学部	学科/専攻(方式)	日程	志願倍率		
				2026年度	2025年度	2024年度
弘前大	医	医	前期	5.9	9.2	7.4
山形大	医	医	前期	3.7	5.8	4.8
群馬大	医	医	前期	2.3	5.2	4.4
千葉大	医	医	前期	3.7	2.9	3.8
富山大	医	医	前期	3.0	8.0	3.2
福井大	医	医	前期	9.1	3.8	4.8
山口大	医	医	前期	8.2	3.7	5.9
宮崎大	医	医	前期	2.7	8.5	5.6
福島県立医科大	医	医	前期	7.2	2.9	9.0

■1・2年生の皆さんに伝えたいこと～「受験生度」を高めよう～

3年生が家庭学習に入り、事実上1つ上のステージに上がった1・2年生にとっても、この時期は受験生としての意識を少し高めていく時期であると言えます。家庭学習期間とはいえ、学校に登校して学習したり、個別指導を受けている3年生の姿をしっかり見て、1年後、2年後の自分の姿をイメージしてほしいと思います。受験生としての学習を行うにあたり、意識すべき点としては、次の3つのテーマが挙げられます。

- ①入試までの間に「いつ、何をすべきか」を明確にする
- ②「今これをやるべきことが受験勉強だ」という学習法に迷わず取り組む
- ③将来やりたいことの明確なイメージを今から固めておく

要するに、人から与えられた学習課題をただ漫然とこなすのではなく、今それに取り組む理由をしっかりと理解し、いつまでにそれが完了するのか見通しをもって計画的に学習を進めるということだと思います。是非、この家庭学習期間で、それぞれの「受験生度」を高める取り組みをしてほしいと思います。

