



# 羅針盤

2016年度 第10号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部

2017（平成29）年2月22日発行

## 「あの頃の熱い思いは・・・」

都立高校の入試日が明日に迫っています。1年前、2年前のあなた達は、豊多摩高校に入学できたら、「部活動も委員会活動も、そして勉強も一生懸命やろう」という意気込みに燃えていたことでしょうか。今の状況はどうでしょうか？あのころの熱い思いを持ち続けていますか？「当然！」という人もいるかもしれませんが、「こんなはずではなかった・・・」という人も多いのでは？ここでちょっと、今までの自分の1年間、2年間で振り返って見直してみましよう。

### （パターン1）部活が忙しくて勉強する時間がない・・・

このタイプにありがちなことは、定期テストは一夜づけ、宿題は忘れる、予習・復習する習慣がない等、忙しくて勉強する暇がないと勝手に思いこんでいるタイプ。いきなり長い時間勉強しなくても、スキ間時間に勉強することから始めてみましょう。

#### 対策：勉強時間をゲット!!

- 朝30分早起きして勉強時間に充てる。
- 通学電車のスキ間時間に暗記モノを。
- 宿題は休み時間に終わらせる。
- ぼんやりテレビを見ている時間を勉強時間にしよう。

### （パターン2）ネットゲームやSNSでついつい夜更かし・・・

このタイプにありがちなことは、朝起きられない、授業中に眠くて困る、体調を崩しがち等、十分に睡眠時間をとることができず、日中眠くて勉強に集中できなくなるタイプ。毎日決まった時間に布団に入り、決まった時間に起床し、規則正しい生活を心がけましょう。

#### 対策：朝型にチェンジ!!

- 早寝早起きで7時間程度の睡眠時間をキープ。
- 遊ぶ前に勉強するクセをつける。
- よい睡眠のために寝る直前はパソコン・スマホを見ない。

### （パターン3）勉強時間は長いのに成績が上がらない・・・

このタイプにありがちなことは、長時間机の前に座っているのに気がいたら作業になっている、勉強の終わりが見えなくてつらい、知らない間に時間だけがたっている等、やってもやっても実りがなく落ち込んでしまうタイプ。人間の集中力は長時間続かない、適度に休むことも大切です。

#### 対策：勉強と休憩のメリハリをつけ、効率アップ!!

- 勉強時間を、朝・夕・晩に分ける。
- 得意科目から取り組むなど勉強のしかたを工夫する。
- 「本日の目標」を具体的に決める。

（参考：「ほぼ受験生ノート」）

「自分も変えたいと思っている」「これならできる」と思ったところから改善してみましょう。こんな風に生活のリズムを改善できたらヤル気倍増、結果にも表れます。きっと1年前、2年前のあの気力がよみがえってくるはず・・・さあ、準備は整いました。あとは実行あるのみ!!です。自身の生活をもう一度見直してみよう。

## 「進路調査の結果から」

12月にマークシートで回答してもらった「進路調査」の結果が出た。今回、その一部を紹介する。比較事例として国公立現役16、早稲田大現役25名という実績をあげた68期生データも掲載する。

### (1) 平日・日祝日の学習時間平均 [単位:分]

	1年1学期	1年2学期	2年1学期	2年2学期	3年1学期	3年2学期
68期	100.2	89.0	77.8	73.9	205.2	264.0
69期	109.3	94.6	71.8	81.2	153.0	337.8
70期	94.5	93.6	54.9	56.6		
71期	76.2	51.6				

\* 1年生2学期から落ち始めて2年生途中で底を打ち、3年生では急増するというのが都立高校の一般的パターンである。

\* 70期、71期ともに、傾向はそのままだが、絶対的数値が圧倒的に低いという特徴が見られる。

### (2) 今の家庭等での学習時間の現状を、どう感じているか。

	70期1学期	70期2学期	71期1学期	71期2学期
とても満足している	2.3%	2.3%	0.9%	15.3%
まあまあ満足している	8.9%	8.5%	6.9%	35.9%
少し不足だと感じている	41.4%	36.4%	45.7%	48.5%
かなり不足だと感じている	47.4%	52.8%	46.4%	0.3%

\* 70期生は、学習時間の現状を危機的に感じている。

\* しかし71期生は、70期生よりも圧倒的に低い学習時間の現状を肯定的にとらえており、危機感を感じていないという特徴が見られる。

### (3) 本格的に受験準備を始めたのは、いつか。 (4) 始めた時期を振り返ると、どうか。

	68期 12月	69期 12月
高1の夏	1.1%	1.8%
高1の年度末	1.4%	1.1%
高2の夏	2.9%	1.4%
高2の冬	3.9%	8.9%
高2の年度末	6.1%	8.5%
高3の第1学期中	26.1%	22.3%
高3の夏	27.9%	26.2%
高3の9月	9.3%	8.5%
高3の10月	11.8%	11.0%
高3の11月～現在 [12月]	9.6%	10.3%

	68期 12月	69期 12月
早すぎてしまい後悔している	1.8%	1.5%
ちょうど良かった	24.7%	15.9%
1ヶ月程度早ければ良かった	7.3%	4.9%
2ヶ月程度早ければ良かった	5.8%	8.0%
3ヶ月程度早ければ良かった	13.8%	13.6%
4ヶ月程度早ければ良かった	5.8%	7.6%
6ヶ月程度早ければ良かった	9.1%	8.7%
9ヶ月程度早ければ良かった	1.1%	2.7%
1年程度早ければ良かった	10.5%	12.9%
高1時から始めれば良かった	20.0%	24.2%

\* 先輩方の声にも耳を傾けてみよう。68期・69期生とも高3の第1学期から夏に開始している学友が多い。それで「ちょうど良かった」としたのは68期生では首位だったが、69期生では肯定率が減り、早く始めるべきだったと考える学友が増えている。68期生は15.4%、69期生は21.7%が高2段階で受験シフトを開始しているのにもかかわらず、69期生は「高1から始めれば良かった」という後悔の念を持つ学友が首位となっている。

\* この先輩方からの貴重なメッセージを、後輩諸君はどう受け止めるか。