

河合サテライト通信 第51号

2010年11月30日

学校法人 河合塾 商品サービス開発部

もうすぐ、天気予報で「今夜はこの冬一番の冷え込みとなります」というアナウンスがしばしば聞かれる季節になります。空気が乾燥して、風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。毎日深夜まで受験勉強をして睡眠不足のカラダではウイルスへの抵抗力が弱くなります。たまには十分に睡眠を取り、カラダを休めましょう。良好な体調をキープすることは、大学受験の必須科目です。そして、高3生の皆さんの中には、模擬試験の結果が思うように伸びず、出願する大学を変更しようかと悩んでいる方もいるでしょうが、今は決して諦めないで、力を尽くしてください。ここからの辛抱で、やがて大きな実を結ぶことでしょう。 〈編集担当：高瀬 優〉

1. 高3生の皆さん「受験シーズン直前の今、もし、スランプになったら…」



朝晩の寒さが厳しくなってきました。これから冬が近づくにつれ、高3生の皆さんには、試験本番に向かう緊張感が徐々に増してくる頃となります。

先日、筆者の親しい知人から電話があり、「高3の息子が受験シーズン直前になり、思うように受験勉強に集中ができないようで困っている。何か良い手立てはないか…」と相談されました。さすがに、今この大事な時期に勉強に集中できないのは、親よりも本人が精神的にもまいっているようでした。

そこで、筆者は「この時期のスランプは辛いけど、入試まであと2ヶ月もあるので、あせらずゆっくり調子を取り戻せば大丈夫だよ。」と慰めました。このような状況に陥ることは皆さん方にとって、けっして他人事ではありません。「自分は本当に大丈夫なのかなあ？」と急に不安に駆られたり、模試の成績が伸びていないのであせったり、勉強する気が起きない等、スランプになる危険性は誰にでもあります。そろそろ周囲に、AOや推薦入試で早々と合格した同級生が現れて、気になることでしょう。すると、どうしても焦ってしまいます。そして、スランプに突入、脱出法が分からないので困惑してしまいます。ところで、難関大学を合格した先輩の中にも、多くの方々がスランプに陥った経験をしていますが、うまく脱出しております。たとえスランプになっても、不安にならず、焦らないことです。

そこで、それら先輩方は「どのようにしてスランプを脱出したのか」を下記に3項目でまとめました。

①「**新しいことに着手しない**」⇒ スランプになると少し気分を変えようと、新しい問題集を買ってやろうとしますが、得策ではないようです。彼らは絶好調だった頃の自分を取り戻すために、スランプになる前から使っている問題集を何度も繰り返し解き直して、調子を取り戻しています。スランプとは誰でもなるものだとは割り切り、余計な心配をせず、「いつもやっている学習をひたすら継続していく」ということです。ただし、真面目に勉強しているから、スランプに陥るのであり、もともと勉強していない人にスランプは来ません。また、同じ問題集を何度も解きなおす場合、完璧に解答を作成する時間を毎回計って、回を重ねるごとに時間が短くなっていくことで、調子が上っていることを実感したそうです。

②「**好きな教科や得意教科を重点的に学習する**」⇒ 苦手教科に嫌々取り組むより、とりあえず好きな教科や得意教科をやってみる方がより早く調子を取り戻せるということです。そして、調子を取り戻せたならば、苦手教科にも取り組む気力が湧いてくるはずですが、ここで大事なことは、苦手教科に再び取り組むタイミングです。せっかくスランプから脱出したのに、再びスランプに戻ることを恐れて、最後の最後まで好きな教科や得意教科ばかりに没頭する危険があります。苦手であっても、受験に必要な教科ならば、『何とか調子を取り戻せたかなあ?』と感じた時に挑戦しておかないと、本番を前に『苦手なあの教科をしばらく勉強していないから合格する自信が全くない』ってことになりますよ!

③「**自分の目標を意識する**」⇒ 受験シーズン直前の今、スランプに陥ってしまうと、これまで長い間温めてきた目標を簡単にあきらめてしまう人がたくさんいます。何のために受験勉強を続けてきたのでしょうか。こんな時にはまず、焦らず、騒がず、上記の2項目を実践しましょう。そして、「第一志望の大学の学生になった自分をイメージする」ことで、受験勉強のモチベーションを上げることができるのです。スランプになっても決してあわてない。スランプを脱出できる時は必ず来ます。その時まで、受験生として最低限のことはしておかないと、スランプ前までの努力を無駄にしますし、ライバルから大きく差をつけられます。あと数ヶ月の我慢です。「焦らないで、投げ出さないで、継続しましょう!」

〈裏面に続く〉

2. 高3生の皆さん、出願準備に着手していますか？

早いもので、もうすぐ12月。皆さんの周りには、そろそろ推薦入試で合格を決めた人が現れるころです。街を歩けば、クリスマスの音楽が聞こえ、何となく気分が落ち着かないでしょうね。何だか大学受験なんて投げ出したい気持ちになっている人もいることでしょう。しかし、焦っても仕方ありませんし、他人を気にしても仕方ありません。今やるべきことをキッチリやり、平常心でいきましょう。そして、受験勉強から逃げないで、コツコツ継続していきましょう。そういう状況の中で、絶対おろそかにできないことは大学の出願準備です。そこで、余裕を持って出願準備をするために、そろそろ募集要項(願書)を入手してください。

特に、**国公立大学の二次試験の出願は、来年1月24日から2月2日まで10日間**です。センター試験の自己採点結果を見て、第一志望とは違う国公立大学に出願することになったので、あわてて募集要項(願書)を取り寄せたけれど、間に合わず、結局、受験できなかったなどということにならぬよう、**受験の可能性のある全ての国公立大学の募集要項(願書)を必ず事前に取り寄せておきましょう**。また、私立大学の出願期間は大学によって様々です。最近の入試方式も多様化しており、地方試験会場を設置する大学が増えていますので、受験スケジュールを十分に検討するためにも、受験する可能性のある全ての私立大学の募集要項(願書)を早く入手しておきましょう。願書の記入・作成は、結構時間がかかります。締め切り直前に、慌てて書き損じたりしないよう、時間的に余裕のあるうちに、それぞれの大学の願書記入要領をきちんと読んだ上で、冷静な気分で、願書記入を済ませておくといよいでしょう。

3. 募集要項(願書)が入手できたら、受験スケジュールを立てましょう！

募集要項を入手し願書を記入できたら、いよいよ出願です。でも、その前にもう一度、受験スケジュールを確認しておきましょう。受験スケジュールのチェックポイントは次の5項目です。

- ①試験日が連続しすぎていませんか？
- ②試験地が広範に拡がりすぎており、移動のスケジュールに無理はありませんか？
- ③第一志望の大学の入試日程が、最初の受験になっていませんか？
- ④合格発表と入学手続きの締切日をよく考慮して決めましたか？
- ⑤(国公立大学の場合)前・後期日程の出願校の組み合わせは妥当ですか？

大学受験は体力面・精神面ともにたいへんな負担がかかります。連続して受験するのは3日間が限度です。そして、移動の時間も考慮しないと、無理なスケジュールで体調を崩して、ダウンなんてことも起きます。

また、可能ならば、**第一志望の大学を受験する前に、1校でも受験を経験すれば、慣れして本命で実力が出し易い**でしょう。

4. インフルエンザの予防接種を受けましたか？ ノロウイルス流行の兆しもありますよ！

冒頭にも書きましたが、インフルエンザの流行する季節が到来しました。**必ず予防接種を受けましょう**。なお、ワクチンの効果があるのは、接種後2週間経過してから5ヶ月間までです。高3生の皆さんは受験の日程を考慮すると遅くとも12月上旬には予防接種を受けておきましょう。また、この冬はノロウイルスも流行の兆しがあります。ノロウイルスは手指や食品を介して口から感染し、嘔吐、下痢、腹痛を起こします。こちらはワクチンがありません。唯一の予防策は、**食事前やトイレ後に必ず手を洗うこと**です。また、**外出時には感染症状のある人と接触する危険もありますので、十分に注意してください**。外出時にはマスク着用など対策をして、体調管理に十分に気を使い、健やかで爽やかに、この冬を乗り切りましょう。

5. 理科・地歴・公民のセンター試験対策学習をやっていますか？

⇒まだ始めていない皆さんは、河合サテライト「センター試験対策講座」受講をぜひご受講ください。

2010年度設置・短期講座一覧

1講45分[但し、※講座は除く] ()内数字は講座コード

理 科	物理 I : 基礎編 (8277) 全10講	実戦編 (8278) 全10講
	化学 I : 基礎編 (8279) 全10講	実戦編 (8280) 全10講
	生物 I : 基礎編 (8281) 全10講	実戦編 (8282) 全10講
	※地学 I (7283) 1講90分×全5講	
地歴公民	日本史 B (8284) 全10講	世界史 B (8285) 全10講
	地理 B : 系統地理編 (8286) 全10講	地誌編 (8287) 全10講
	政 経 (8288) 全10講	
	※現代社会 (7289) 1講90分×全5講	※倫 理 (0391) 1講90分×全5講



河合サテライト通信第51号 ご愛読ありがとうございました。