

舟入高校第3学年進路だより No.3

1. 「共通テスト」に対する受験生の疑問に答える

Q1 センター試験から何が変わるの？

A1 変わるのは「問われ方」。出題範囲や必要な知識は変わらない。
知識を実社会・実生活でいかに使えるかを試す問題が出題される。

Q2 共通テストの対策はどうすればいいの？

A2 「初見の問題に出会ったときに冷静に対処できる力」がカギ。
センター試験対策のような「パターン学習」では対処できない。
さまざまな問題に触れて「初見の問題に出会う経験」を積む。

Q3 共通テストに向けての心構えは？

A3 センター試験の延長で考えず、別物だととらえて対策する。
分量が多く時間配分がカギになる。

Q4 大学の志願者動向に影響はあるの？

A4 リスニングの難易度が志願者動向に影響を及ぼす可能性あり。
共通テストの点数で合否を決める選抜方法は、志願者数が減少する。

Q5 共通テスト初年度の出題傾向予想は？

A5 英語：試行調査に出題された新傾向の問題は、本番でも出題される可能性がある。

具体的にはワークシートを完成させる問題や、意見なのか事実なのか判断しなければならない問題など。

数学：IAの時間が70分間と長くなった。

これは試行調査と同様に、長文問題や「正解をすべて選びなさい」という形式の出題があるということ。

国語：文学的文章も論理的文章も、何らかの形で複数の素材を組み合わせた問題が出題される。

評論文と実用的な文章を組み合わせた形式などが考えられる。

Q6 英語リスニングの対策スケジュールは？

A6 4～7月：序盤は焦らず「聞き取る力」を磨くことに集中。

8～10月：中盤は「解く」ことに集中して「量」を追え。

11～1月：終盤は「共通テストシミュレーション」を繰り返す。

2. 勝てる受験脳を作る（脳科学的観点から観る）

朝食をとる

朝食を食べることには、受験生にとって見逃せない効果が3つある。1つ、朝食後に血糖値が上がったことで膵臓からインスリンが分泌されると、メラトニン（睡眠に関わるホルモン）分泌からセロトニン（意欲などに関わるホルモン）分泌へのシフトが促進される。2つ、午前中の脳のエネルギー源になる。3つ、噛むことで脳が刺激され、意欲が高まる。逆に言うと、朝食を食べないと、目が覚めずやる気も出ず、午前中ボンヤリとしてしまうわけだ。脳がつかれていない午前中は、勉強に最適な時間帯。貴重な時間をムダにしないためにも、朝食はしっかり食べよう。

運動しよう

うつ病の治療法として、抗うつ剤と同等以上の効果が実証されているのが運動療法。体を動かすことによりメンタルが強くなる作用があるため、受験生にも運動が必要だ。さらに、運動は脳の海馬にある神経細胞を増やし、記憶力を高める効果も見つかっている。特に効果が高いのが朝の時間帯。毎朝25分程度の運動が理想だが、それが無理なら、通学時に思いっきり早歩きをしたり、普段の活動（片付ける、トイレに行くなど）を2倍速で行うとよい。短時間で効果を得たい人には、5分間の縄跳び（エア縄跳びでもOK）もおすすめだ。

※ 現在不要不急の外出自粛のため、多くの芸能人やスポーツ選手がアップしている「家トレ」がオススメ！

勉強場所を考えよう

受験勉強に向いているのが「人がいる環境」。周囲に人がいると、脳は適度な緊張状態になるのだ。さらに、周囲の人が勉強をしていると、自分も勉強モードに入りやすくなる。つまり、受験生が集まる自習室は、勉強に最も適した場所なのだ。また、受験生以外の人もいる図書館では脳に新鮮な刺激を与えながら勉強できるし、いろんな人が利用するカフェでは雑音のあるところでも集中できる力をつけることができる。その日の調子や気分で勉強場所を変えてみるのもいいだろう。そのためにも、この時期に自分にとって快適な勉強場所を開拓しておこう。

※ 現在不要不急の外出自粛のため、リビングやお風呂場など家の中で開拓してみよう！

整理整頓をしよう

本棚に適当に本を詰め込んでいる人は要注意。頭の中も整理されていない可能性がある。日々目にする実際の本棚と脳内の本棚（情報を整理する場所）は連動しているのだ。参考書や問題集は、シリーズごとではなく科目ごとに並べよう。勉強のベースとなる1冊を中心に据えるのがポイントだ。こうすることで、脳内の本棚も科目ごとに整理され、覚えた知識をテストの最中に思い出しやすくなる。また、趣味に関するものやスマホ、マンガなど目に入るとつい気になってしまうものは、目につかないようタオルや布で隠してしまうのがおすすめだ。

