

奈良県立高田高等学校 進路だより



一ヶ月あまりの長い春休みが終わって新学期が始まりましたが、みなさんは、どのように春休みを過ごしましたか。

奈良県では、感染症拡大防止のための在宅教育の実施が決まり、本校でも再び自宅学習に取り組むことになり、各教科から課題が出されました。

今、自分だけで学習を進めることに不安を抱えている人もいます。この機会に、自分の学習方法を見直し、基礎学力を身につけ、応用力を養成するチャンスと捉えて乗り切ってください。

○以下に、みなさんに取り組んで欲しい生活&学習スタイル改善術をアドバイスします。

その1 生活リズムを一定に保つ!



生活リズムを整えると、脳の安定につながり、ストレス耐性も上がる。起床・朝食・昼食・夕食・就寝の時間を一定に保つことを心がけよう。休日に「寝だめ」と称して遅くまで寝ていると、脳の24時間リズムが崩れて働きが悪くなる。休日も平日とほぼ同じリズムを心がけ、ズレを1時間以内に抑えよう。

その2 睡眠の量と質を高める!



睡眠は、脳の認知機能や記憶に大きく影響する。自己管理能力の低下、集中力や意欲の低下、記憶力・思考力の低下、イライラや不安の増大など。最適な睡眠時間は人により異なるが、7時間～8時間程度必要だろう。まずは、寝る前にスマホをいじったりせずにしっかり時間を確保して、課題で疲れた脳をしっかりと休めよう。

その3 学習の開始時間を決める!



学習は「開始時間」が命。始めてしまえば意外と調子が出てくるものだ。何があっても机の前に座る時間を決めてしまうのだ。ついでに、各教科の細かな学習開始時間も確立できるようにしてもらいたい。学習時間を安定して確保できるようになると、それが制限時間のある入試にもつながる力となる。

○ここからは、2021年度入試からいよいよ始まる共通テストに関わる情報をお伝えします。

来年は入試が変わることで不安感や抵抗感があるとは思いますが、実は全員が同じ条件なのです。客観的に見るとチャンスの年だと言えます。18歳人口の減少が一層進み、大学志願者数は減少するでしょう。安全志向が続き、難関校は競争率を下げることも予想されています。目標を高く持って粘り強く努力した生徒にとっては、満足な結果を得られる入試になるでしょう。

特に受験生となった3年生は、センター試験から変更となった次の点を意識した学習を進めてください。

その1 問われ方が変わる



複数資料から読み解く問題、問題が会話文形式になっている問題、実生活に近いシチュエーションの問題など、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。

その2 出題範囲や必要な知識は変わらない



基本的な学習方法は、今まで通り。効率の良さを追求した勉強ではなく、ムダに見えることまでやりきることのできる、共通テストはそんな試験だと考える。

その3 分量が多く、時間配分が鍵になる



共通テストの試行調査の問題を見ると、どの科目でも問題文や資料など読まなければならないテキスト量が多くなり、センター試験以上に時間配分への配慮が必要になる。

その4 センター試験の過去問や今後の模擬試験を活用する



センター試験は良問が多いことで知られている。出題形式が異なるとはいえ、共通テスト対策にも、センター試験の過去問を活用したい。たとえば、英語の共通テストには発音アクセントや文法は出題されないが、長文を解くうえで発音や文法の知識は必要なので、重要性は同じである。基礎固めには、最適であると考えよう。また、共通テスト対策においては、これから受ける模擬試験は貴重な機会なので、有効活用してもらいたい。1学期は、「ゆっくり解くなら満点を狙える」という学習を進めよう。

見通しが立ちにくい大変な状況ですが、なりたい将来を描いて、高校生活を充実させましょう。