

ステップアップ!!

〈大学入試編〉



新学年になり、約2カ月 当します。がたとうとしています。学 校行事や、部活動も本格的な活動が増え、学校生活が充実していく中で、勉強を思うように進められないという人もいるかもしれません。今回は、本格的な夏を迎える前に、時間の使い方について考えてみます。

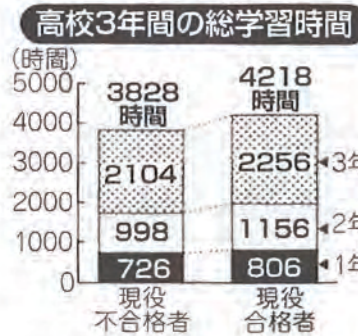
資料は、難関大現役合格者と不合格者の高校3年間の総学習時間を比較したグラフです。双方を比較すると、現役合格者の方が不合格者よりも、高校3年間で1タールで390時間多く勉強していました。390時間という、1日6時間勉強するとしたら65日分に相当するといえます。

学習時間に違いがあれば、当然学習量も変わってくる。さらに、早く基礎学力を付けていれば、その後同じ時間勉強していても、現役合格者と不合格者では390時間の差を細切れの時間を利用してできることを考える

今週のポイント

- ・現役合格者と不合格者では390時間の差
- ・細切れの時間を利用してできることを考える
- ・机の上は常に整理整頓を

Q. 勉強時間を確保するには



も、応用問題や志望校対策など学習の質が変わってくる。量だけでなく、「質×量」で考えれば、受験期後半の同じ1時間を取っても合格者と不合格者の間には相当な違いがみついていると推測できます。

では、どのように勉強時間を確保していくのでしょうか？ 難関大合格者のうち、77・3%の生徒は部活動に加入していました。部活動に忙しい中でもしっかりと学習時間を確保しています。

その合格者たちの声で上位に挙がるのは、「移動時間などの細切れの時間を活用する」「机に向かえる時

間が短い分、集中して質を高める」などの声です。具体的にどうすれば、このようなことができるのでしょうか？

まず日常では、机の上は常に整理整頓しましょう。必要なプリントなどをすぐに取り出せる環境を整えましょう。そして机に向かう前にやるべきことを考えて、一気に取りかかります。そして勉強後の就寝前の1手間を惜しまず、次のことを実行してみましよう。

①今日の目標と実行結果を照らし合わせる。
②明日やることをリストアップし優先順位をつける。

さらに、いつもと同じ時間に起床・就寝することで、身体のリズムを整えます。勉強を始める前の計画や、準備で効率が大きく変わることが実感できると思います。

(CG) 高等館東進衛星予備校

A. 移動時間の利用と集中力