

H3 受験前ガイダンス

RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
2018年度 H3 第2学期進路ガイダンス資料



H3	組	出席番号	氏名
----	---	------	----

ガイダンス目次

- ◇ 帰宅してからやること
- ◇ 受験に向けて
- ◇ 受験が終わったら
- ◆ 参考：冬休みの受験勉強

一 帰宅してからやること 一

- ① 帰宅後、ご両親とよく相談して実際に受験する大学の最終的な決定をして下さい。お世話になっている塾や予備校があれば、模試結果を持参し、チューターの方にも相談するといいでしょう。

◆受験日があまり連續しないように注意すること。一般に2日連続で受験し、1日空けるとよいと言われています。3日連続で受験する時は、第一・二志望大が含まれるなど、踏ん張らねばならないときが多いもの。自分の体力（体力には頭の回転も含まれる）をよく考えて決めて下さい。

◆最初の試験は、自分にとって受験しやすいランクの大学にしておき、腕ならしをすることを勧めます。初めての受験では試験会場の雰囲気に呑まれてしまうこともあります。そういった意味では、最初の試験は第一志望ではないものにして本番の雰囲気を経験しておくとよいでしょう。

◆多くの私立大は、入学試験が一回勝負だけではありません。A方式、B方式など複数の受験形式で行っていることが多いです。
→受験科目の有利な組み合わせで、受験する戦略も考えましょう。
→受かるか受からないか微妙なランクの大学の場合には、A方式、B方式を受ける、など複数受けるとよいです。その時、重複して受けられるかどうかをよく確認すること。また他の大学の受験日と連続しすぎないか、重ならないかも確認しましょう。

- ② まだ取り寄せていない場合には、出願するために、大学の願書を至急入手して下さい。

- ③ 大学受験の出願には調査書が必要です。

志望大を決定し、『調査書作成依頼用紙』を各クラス担任宛てに送って下さい。

市川：koheiichikawa@rikkyo.uk ／ 岡野：toruokano@rikkyo.uk

ファックス、Eメールのどちらでも構いません。

別紙の『調査書作成依頼用紙』をコピーして使ってください。



◆調査書発送第1便の依頼締切りは12月9日（日）です。

12月12日（水）頃に学校から普通郵便で郵送します。到着までの目安は、日本の場合は1週間です。

◆英国から郵送すると、到着まで日数が必要です。あとから少しづつ追加して調査書を送ってもらうと間に合わなくなることもありますから、もし「これを受け取れども迷う」というものがあれば、まとめて依頼しておいて下さい。

◆大学センター試験の結果で受験大学を調整した、また考えが変わったなどで、調査書が追加で必要になった場合は、遅滞なく調査書作成依頼の追加を送って下さい。

◆12月13日（木）～20日（木）は、緊急の場合があれば随時受け付けるので、連絡して下さい。緊急の場合、国際速達郵便（UPS）で送ることも可能です。

郵送料は自己負担（£20～30）となります、3～5営業日で到着できます。

◆12月21日（金）～1月6日（日）までは発送の対応は出来ません。年明けの第2便の発送は1月7日（月）です。以降は依頼に合わせて随時発送します。

◆調査書は厳封されており、開封すると無効になるので絶対に開けないで下さい。開封されたものは大学に受理されません。

◆使用しなかった調査書は、受験が全て終了したあと、学校へ必ず返却して下さい。

— 受験に向けて —

冬休みの受験勉強

大学入試本番前、最後の冬休みがやってくる。世間がクリスマスでお正月だと浮かれる中、勉強の日々を送るのはつらいけれど、ガマンの先には明るい未来が待っている。志望校合格を勝ち取った先輩たちは、冬休みの一 日一日をどんなふうに過ごしていたのだろうか。その“成功”と“失敗”を参考にして、後悔しない年末年始にしてほしい。

イラスト◎高村あゆみ

学習プランと生活

**たまには休息を。
我慢はほどほどに**

クリスマスも年末年始も、できるだけ遊び過ぎず、生活リズムを崩さないようにしました。ただ、我慢したなりにも、我慢しきぎすすに年末の行事は楽しみました。たまにオフを入れることは大事だと思いました。

(横浜国大 理工学部 Sさん・男)

長期的・短期的な計画を立てるのが大切

毎日図書館に通い続けて、センター対策のみを行いました。冬休みが終わるのは多くの学校で1月上旬。そう考えるとセンターまで時間はわずかです。冬休み前までの模試などで、センターで弱い教科も分かっているはずなので、徹底的に過去問や問題集を解くなどしてそれらを克服します。いよいよ時間が限られていますので、最も効率良い勉強が求められると思います。計画を立てるのも大切で、今週何をするかという長期的な計画、今日何をするかという短期的な計画をそれぞれ立ててください。ただでもなくやつてはいけません。

(鹿児島大 医学部 Tさん・男)

冬休みはセンター試験対策を中心

毎日6時半には起きて勉強していました。生活リズムが整っていると時間が有効活用できるので勉強しやすかったです。冬休みはセンター試験の勉強を中心にしていました。そのほうが2次の余計な心配をしなくて済みました。センターに集中できるのでお勤めです。ただ、対策がセンターだけにはならないように1、2問は普通の問題も解いていました。

(筑波大 理工学群 Oさん・女)

過去問は少しでもいいから毎日解くべき

志望校の過去問とセンター試験の過去問を毎日解きました。センター試験対策に専念すると、志望校対策が足りなくなるので、志望校の過去問は1教科だけでもよいから毎日やるべきです。また、とにかく体調を崩さないように、勉強時間は1日7~8時間に抑えて休憩を多めにしました。

(一橋大 商学部 Mさん・女)

勉強の場所を変えて 気持ちにメリハリを

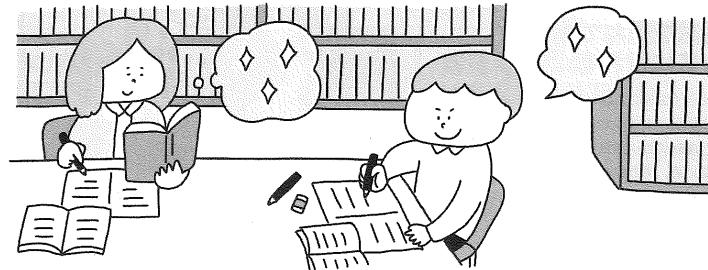
家にいると気持ちが緩みがちになるので、なるべく塾に行ったり図書館に行ったりして気持ちのメリハリをつけるようにしていました。あとは、得意な科目的点数を伸ばすのか、それとも苦手な科目や比較的最後まで点が伸びやすい暗記科目に重点を置いて勉強するのかをしっかり計画立てて勉強しました。

(長崎大 医学部 Iさん・女)

生活リズム、 夜型→朝型の切り替えは早めに

冬休みに入ると2次対策は一切行わずにセンター対策1本に絞り、センターバックを購入して本番同様の時間割でリハーサルをしました。また、この時期から夜型の生活リズムを朝型の生活リズムに変えるようにしました。生活リズムを突然変えるのは難しいので、本番2~3週間前から生活リズムを変えるよう意識するようにしましょう。

(北海道大 文学部 Uさん・男)



冬休み中に教材が底を突いてしまった

勉強に対してあまりにも無計画すぎました。年末年始は塾がやっていないので、年内にもらえるプリントを全てやり終えてしまい、事前に新しい課題が無くなってしまったことがあります。年末年始にやっておきたい課題は、少し多めにもらうといいと思います。

(横浜国大 理工学部 Sさん・男)

得意教科で油断して、まさかの結果に

全般的に、得意教科の勉強を怠ったことです。そのせいで、得意教科の英語で、今まで取ったことのない悪い点数を取ってしまい、ひどくショックを受けた思い出があります。

(福井大 國際地政学部 Sさん・男)

焦りが先に立って 気分転換がうまくいかなかつた

学校が休みの日はついつい遅くまで寝てしまっていました。あとは、なかなか判定がよくなくて気持ちばかり焦っていて、気分転換をうまくできていなかったように思います。勉強ばかりでなく、友達と話してリラックスする時間も必要だと思います。

(長崎大 医学部 Iさん・女)

年末年始のいろいろな誘惑に惑わされないように

予備校が閉館になる年末年始の学習場所の確保やモチベーション維持には苦労しました。世の中もお正月モードで、様々な誘惑が漂っています。自分もその波に若干のまれてしまい、ここで自律した学習を心がけていれば後悔しています。

(北海道大 文学部 Uさん・男)



- ① インフルエンザなどの風邪が気になる人は、医師に相談し、予防接種を受けるとよいでしょう。
- ② 大学センター試験・個別入学試験など、試験の1週間前になったら、体調を整える生活を送りましょう。あまり夜遅くまで勉強するのは控え、夜は早めに寝ること。朝はきちんと起きること。三食をしっかりとることです。
- ③ 大学センター試験を受ける場合は、これからセンター試験対策を行いましょう。
 - ◆教科書、資料集、参考書、ノートなどを使い、基礎をしっかりとおさらいすること。
 - ◆問題集を使い、頭の回転をよくしておくこと。
 - ◆大学センター試験の過去問題を解き、感じをつかむこと。点数を記録し、分析や復習に生かしましょう。
 - ◆3度程度、本番と同じ時間やスケジュールで解くトレーニングをしておくとよい。(演習でガンガン解く年度の問題と、本番用練習に使う年度の問題を区別しておくとよい)

センター試験 ザ・シミュレーション!

**センター試験
1週間前**

すべては
実力発揮のため!
頭脳、心身の準備を整える

受験までにやるべきこと

無理をして体調を崩したら元も子もない。試験1週間前からは、体調管理をしっかりとし、試験時間に合わせた生活リズムに改善していくこと。体調不良では本番で実力を発揮することは難しい。

「頭の整理」も大事。これには2つの意味がある。ひとつは、すでにストックした知識や解法を再点検すること。試験時にはすぐ正確に出力できるように頭の中を整理する。新しいことを手に出すより、やったことの見直しを。

もうひとつは、これから行われるセンター試験の流れについて不明点をなくしておくこと。不明点があると不安になるからだ。事前に試験についての情報を得て、それを安心材料につなげる。そのために本記事を活用してほしい。

体調管理&生活のリズムの改善

心身ともに最高の状態で試験に臨みたい。そのため体調管理と生活リズムの改善を最優先して過ごすこと。栄養バランスの良い食事、十分な睡眠はこの時期の基本。試験中に頭の「冴え」をピークにもっていくため、試験時間に生活を合わせて、そのリズムに慣れておく。生活リズムの安定は、心の安定にもプラスになる。

試験会場への行き方を予習

試験会場は近隣ではあっても、そこへの行き方をあらかじめ確認しておきたい。ルートや乗車時刻、到着時刻を確認し、不安要素を減らすのだ。事前に試験会場への移動を経験しておけば、当日気持ちは余裕が生まれる。

- ④ 前もって、試験会場までの下見をしておくこと。大学構内にまで立ち入れなくともいいので、少なくとも、交通手段を確認しておくこと。朝早いとダイヤが変わることがあるので、要注意。

- ⑤ 試験の前日は、おさらいを済ませたら、早めに就寝すること。

センター試験 当日前

いよいよ挑戦のとき!
気負わず、
落ち着いて移動する

心を落ち着けて試験会場へ

起床したら、天気予報や交通情報を確認。雪などの悪天候で交通機関の運行が乱れることがある。試験会場への移動に支障がありそうなら、予定より早めに家を出るなど時間調整を。

そして出発前に再度、持ち物のチェックを。本番前の緊張のせいで思ひぬ忘れ物をしてしまう人がいる。試験会場で忘れ物に気がついてしまうことがないように。

開場時間に到着して座席へ

試験会場となる大学は敷地が広く、建物の中に多くの教室がある。入場してから受験する部屋に着くまで多少の時間を要するので、開場直前に到着して、自分の部屋へと移動すると安心だ。開場前に早く着きすぎると寒い外で長く待たされて辛い思いをしてしまうので注意。

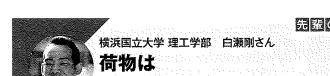
会場は広いので
早めの到着を

試験会場は千葉大学でした。キャンパスが広く、校舎が多くあるので、受験する部屋にスムーズに着ける心配でした。そのため、開場時間少し前に到着して、余裕をもって自分の部屋へ移動しました。会場には案内係の人がいましたし、案内表示も多くあり、移動で迷うことはありませんでした。

机上に置いて良いものダメなもの

指定のもの以外を机上に置くことは禁止。カシニングや不正行為につながるものは机上に置くのも身に付けるのも厳禁だ。

机上に置いて良い	机上に置いてはいけない
受験票、写真票	定規(定規の機能をもつもの)
黒鉛筆	コインス
シャープペンシル	電卓、そろばん
プラスチック製の消しゴム	グラフ用紙などの補助具
鉛筆削り	電子辞書
メガネ	携帯電話、スマートフォン、時計型端末
ハサウエ	ICレコーダー
ティッシュペーパー	*※身に付けたままにするのも禁止
目薬	*電子機器は消音設定&電源オフ



当日の試験会場で試験官から「荷物は椅子の下に置くように」と言われました。そんなにスペースがないので、持ち物は最小限にするのが良いでしょう。また、試験開始前に、スマホの電源がオフになっているか試験官が一つひとつ確認してまわる時間がありました。

トイレについて

トイレは混雑すると考えてい。トイレはいくつかその位置を確認しておくと良いだろう。地図・公民や理科で2科目受験する場合は、部屋から2時間出られず、トイレにいられないでの、その前にトイレを済ませておく。

センター試験 前日

やるべきことはやったはず。
自信をもって
明日を迎える!

試験当日の持ち物をチェック

忘れ物がないように、前日に持ち物の準備とその確認をしておこう。受験に欠かせないもの、あつたほうが良いものに分けて持ち物をチェック。以下のリストを参考に準備しよう。

▶持ち物チェックリスト

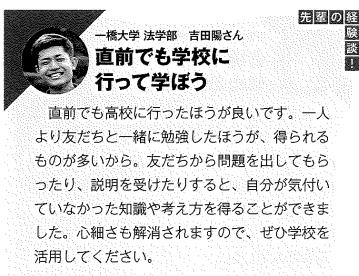
受験に欠かせないもの	□受験票・写真票 コピー2部とり、自分と家族とでもおけば紛失したときの備えになる。
	□黒鉛筆(H.F. HBに限る) 和歌や格言等が印刷されているものは不可。安い精良の鉛筆は机に転がるおそれあり。
あると良いもの	□シャープペンシル(黒い芯に限る) メモ計算に使用する場合のみ使用が可能。
	□プラスチック製の消しゴム
あると良いもの	□鉛筆削り 電動式、大型のもの、ナイフ類は不可。
	□時計 携帯電話等の機能があるものは不可。秒針音のするもの、キッキンタイマー、大型のものは不可。電池切れに備えて2個あると良い。
あると良いもの	□上履き・下履きを入れる袋 受験票に「上履き持参」と表示している場合のみ。
	□ハンカチ、ティッシュペーパー
あると良いもの	□マスク
	□防寒具 受験する部屋が寒い場合は、余分に上着や羽織り掛けなど。ただし、文字や地図が描かれただけだと脱ぐよう指示されることがある。
あると良いもの	□音楽プレーヤー リスニング用機器として休憩時間に耳を英語に慣れさせておく。また、休憩時間の両面の会話をシャットアウトするために。
	□問題集・参考書 使い慣れたもの1~2冊。大量に持っていくのは、体力消耗や置き場所の点で好ましくない。
あると良いもの	□食べ物・飲み物 試験会場周辺に売店がない場合もある。あつても運営が予想される。お腹ごはんと飲み物は、会場にすぐに用意したい。小腹が空いたときに、チョコやグミなどを口にするとお腹も満足され、疲れも和らぐ。
	□メガネ コンタクトレンズの人も部屋の乾燥などで目が辛くなる場合もある。
あると良いもの	□常備薬 持っていることで安心材料になるなら。ただし、服用すると蘇生を阻むものもあるので、気をつけてしまい。
	□口の支えになるもの お守りや応援メッセージなど、試験会場で読みながらあるのがあれば。

体に負担の少ない食事を

体に負担の少ない食事を。揚げ物などコッテリとしたものを食べ過ぎれば、胃もたれで次の日に影響するかもしれない。また、生もので「あたる」のも恐い。前日だからといって特別なものではなく普段どおりのバランスのとれた食事をとり、就寝の2時間以上前に食べ終わるようしよう。

前日の学習アドバイス

これまでの演習で間違えた問題を見直しておきたい。独自のまとめノートがあれば、それを見直すことで自信にもつながる。リラックスしながら取り組める程度の学習がちょうど良い。もちろん末座範囲があれば、そこに取り組むべきだ。ただし、そのことで焦ってパニックにならないように気を付けて。



センター試験 試験開始まで

「解答はじめ!」
の指示まで
気持ちと集中を高める

遅刻に対する注意

試験開始後20分以内の遅刻であれば、入室が遅れても受験が認められる(ただし、英語リスニングはスケジュールどおり17:10までに入室していないと受験が認められない)。こうした措置がとられるにしても、遅刻しないようスケジュール管理はしっかりと。

スマホ等は消音設定&電源オフ

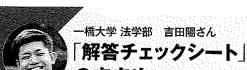
スマホなどの電子機器類を試験時間中に使用するのは厳禁。身に付けることもできない。また、試験中に電子音や振動音が鳴った場合も不正行為とみなされることがある。電子機器類は、試験前に消音設定にして電源を切っておくこと。スマホは電源オフにしても、時計の設定を忘れてアラームが鳴るというとのないように。

試験官の指示に従うこと

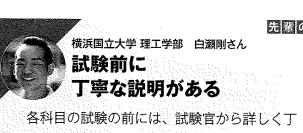
問題用紙が配られてから試験開始まで、短時間ではあるが、長く感じられるもの。気持ちが先走らないように、早く問題を見たい気持ちを抑えて、心を落ち着けること。当然「解答はじめ!」の指示の前に、問題用紙を見るのは不正行為。また、「解答やめ」の指示のあとに問題用紙を開いたままにするのも不正行為とされる。「解答やめ」の指示のあとでは、すみやかに鉛筆と消しゴムを置いて、問題用紙を閉じること。

いつもの持ち物で平常心

本番だからといって特別と思わないこと。これまでの模試と同じような気持ちで臨めばいい。新しい筆記用具を用意するよりも、いつもの使い慣れた鉛筆と消しゴムを使ったほうが心を落ち着けることができる。同じように試験会場には、いつもの服装(現役生なら制服)やカバン、持ち物で行くと良いだろう。



緊張する場では自分を見失わないように、「解答チェックシート」を作っておき、本番で何度も読み返しました。これは、科目ごとに大問ごとに「この問はこう解く」「こうしないように注意しよう」と問題の解き方とその注意点を自分の言葉でまとめたものです。これを試験前に暗唱することで焦ることなく普段どおりの解答のリズムで解き進めることができます。



各科目的試験の前には、試験官から詳しく丁寧な説明があって、解答の手順で迷うことはありませんでした。やはりそれは模試とは違うところで、これがセンター試験本番なんだという感じがしました。

- ⑥ 当日の試験会場の暖房はよく効いているか、少し肌寒いか、環境は分かりません。着脱のしやすい服装を中心がけましょう。
ペットボトルのミネラルウォーターなど水分を摂れるものを持っていくこと。

マーク式の解答をするとき…

必ず塗りつぶす●を、枠線から丁寧になぞり、濃く塗りつぶすこと！

マーク模試の結果を見ていると、立教生は塗りつぶしが十分でなく、名前すら正しく機械で読み取れないものがしばしばある。絶対に注意！

- ⑦ 大学センター試験当日は、問題用紙に答えを書き込み（○をつけておく）、持ち帰ること。
終了後翌日には大手の新聞に、問題と解答が掲載されます。持ち帰った問題用紙をもとに、自己採点し、得点を計算しましょう。

問題用紙に書き込みながら解くやり方に、演習をしながら慣れておきましょう。

→大手予備校には、実際の自己採点結果をもとに、私立大・国公立大二次試験の出願に伴う合否確率判定を行うシステムを持っているところが多いです。
点数を入力すると、合格確率の高い大学を検索するシステムを持っている場合もあります。
ぜひ利用しましょう。

— 受験が終わったら —

- ① 担任宛メールで報告して下さい。
- ② 『受験報告書』に記入し、学校へ送って下さい。ファックス、Eメールのどちらでも構いません。
- ③ 進学先に提出するために卒業証明書を送ります。ただし 2019 年 3 月 9 日の卒業礼拝が終了してからの発送になりますので、大学から提出を求められたときはその旨伝えて下さい。

【連絡先】

学校の電話番号	+44-(0) 1403-822107
学校のファックス番号	+44+(0) 1403-822535
学校の代表 E メールアドレス	eikoku@rikkyo.w-sussex.sch.uk
各担任宛の E メールアドレス	市川 : koheiichikawa@rikkyo.uk 岡野 : toruokano@rikkyo.uk

参考：

センター試験対策

成功

失敗

知識のインプットとアウトプットをバランス良く

過去問を中心に解いて、間違えた箇所を復習するときに足りない知識をインプットするようになっていたので、穴を少しづつ埋めて行くことができたのが良かったと思います。インプット、アウトプットどちらも大事なので、バランスよくやることが大事です。

また、科目のバランスにも気をつけました。毎日、少しの時間だけでも全ての教科の勉強をしました。（大阪大学 医学部 Sさん・女）

多くの問題数に当たることで形式と時間配分に慣れる

公民を、予想問題をたくさん解くことで解きながら知識の穴を埋め、また出題形式や時間配分に慣れることができました。他にも、センターの過去問や予想問題を解くときはマークシート用のノートを使い、マークシートに慣らすことでマークミスを減らせました。（千葉大学 園芸学部 Mさん・女）

模試を重ねて本番の空気に慣れる

大手予備校のセンター試験対策模試を手取り次第受けるようにしました。こうすることで、本番に近い空気を何度も味わうことができるため、本番のセンター試験での緊張が無くなりました。さらに、「こんなにたくさんやってきたんだ」と、とても自信が湧いてきます。（横浜国立大学 理工学部 Sさん・男）

教材への書き込みを繰り返して力を磨く

生物や日本史は要点がまとめてある教材を買って、授業で解いたりした問題でその教材に書いてない要点があればそれを書き込んでいました。数学は何度も同じ問題を解いていく、解けなかった問題に印をつけて解けるようになるまでひたすら解きました。（長崎大学 医学部 Iさん・女）

基本をしっかりと身につければ難問も怖くない

国語の過去問を約15年分徹底して解き直したこと、本番も落ち着いて解くことができました。また、数学はすべての基本的な解き方を繰り返すことにより、今年は難化した年ではありましたかが、ほぼ狙った点数がとれました。（東京外国语大学 国際社会学部 Yさん・女）

マークシートも筆記用具も、当日と同じ環境で

どの教科もしっかり時間を使って、マークシートを使用して過去問を解きました。筆記用具も当日使う予定のものを使用しました。間違えた問題については、なぜ間違えたのかを丁寧に考えて、1枚の紙に書いていました。ノートにまとめるのは、どうせ数ページしか使わないのにノートがもったいないので、コピー用紙で十分だと思います。（一橋大学 商学部 Mさん・女）

2次／個別試験対策

成功

失敗

記述問題対策は先生のサポートが必須

記述系の問題は、学校の先生にお願いして添削してもらいました。自分で採点するのは無理なので、誰かに頼むべきです。できれば複数の先生に見てもらうとよいと思います。あとは、どの科目もとにかく傾向をこれでもかというくらいに徹底的に分析して、点数に結びつかない勉強はしないことが大切だと思います。配点を意識して、科目ごとの勉強時間を配分するのも大事。（一橋大学 商学部 Mさん・女）

センターで使わない科目を忘れないために

冬休みはセンター試験の勉強を主にやっていたので2次対策はあまりませんでしたが、センター試験で使わない教科は毎日1ページは解いていました。先輩の話でセンター試験後に數Ⅲを忘れてしまうとよく聞いていたので対策していました。結果的に数Ⅲを忘れずに済んだので良かったです。（新潟大学 医学部 Sさん・女）

「ミスなく手早く解く」練習を繰り返す

私の志望校の化学の問題が比較的簡単な問題をミスなく手早く解くという傾向だったので、それに対応できるよう、少し簡単な問題集を全問確実に解けるようになって繰り返し解きました。（北海道大学 獣医学部 Oさん・女）

個別試験対策は冬休み前に

冬休みに個別試験対策をほとんどしなかったというのが成功点かもしれません。自分の場合、冬休み前までは個別試験対策ばかりしていたこともあり、冬休みはセンター対策を中心しました。（鹿児島大学 医学部 Tさん・男）

小論文は過去問を先生に添削してもらう

後期の小論文は、小論文の書き方の本を読み、小論文のテーマ本で知識をつけ、過去問を先生に添削してもらしながら練習しました。入試での小論文の書き方がわかり、本番でもよく書けたのだと思いま。（千葉大学 園芸学部 Mさん・女）

苦手教科に時間をかけて対策

2次試験は、国語と英語の2教科だけだったので、バランスを分けるがやりつつ、苦手な国語に時間を費やしたことが成功です。それにより国語は急激に成長して、2次試験では、2教科とも手ごたえがバツチでした。（福井大学 国際地域学部 Sさん・女）

国語の対策で不安を残してしまった

国語の対策が不十分だったこと。過去問は記述量が多くたため、1つを解くのにかなり時間がかかり、英語や数学に比べて時間配分やこなした量において不安を抱きました。（大阪大学 人間科学部 Aさん・女）

予想外の出題に動搖してしまった

当日、予想外の問題が出て、びっくりしていました。過去問には変わることも考えて、柔軟に対応できるように、余裕をもって解く練習をしておかなかったこと。どんな問題が出てもある程度の解答を作れるような学力をつけておくべきだと感じました。（京都府立大学 公共政策学部 Tさん・女）

たまには勉強だけでなく人と会うことも大事だった

1人で丸1ヶ月、2次試験に向けて勉強していくので、後半は少し飽きていました。たまに学校に行ってクラスメイトや先生に会うのも良いことだと思います。また、同じ志望校の人と問題のディスカッションをするのも、お互いの力を高められて良いと思いました。（横浜国立大学 理工学部 Sさん・男）

苦手教科だけの個別試験を選んでしまい苦労

英語が得意で数学と理科はあまり得意ではないのに、個別試験が数学と理科の学校を巡りました。私は国語が数学が選択で国語の方が得意なのに、そのためだけに時間を作らなければいけない数学を選択したが、前年より範囲が増えたため難しくて全然できませんでした。（千葉大学 園芸学部 Mさん・女）

まとめ

いかがだっただろうか。ここまで見てきた先輩たちの成功・失敗談から、「理想の冬休み」を実現するためのポイントを拾ってみよう。

●センター／2次・個別対策はバランス良く
冬休みはセンター試験対策に没頭する人も多いだろう。ただし、センター後のすばやい切り替えのためにも、2次・個別試験のことを忘れない工夫が必要だ。

●手を動かすことが実力アップへの道
苦手な問題を繰り返し解いたり、マークシート回答の訓練をしたりと、手間も時間もかかるけれどその分の効果が

高い勉強・練習は冬休みこそ絶好のチャンス。

●冬休みこそ、規則正しい生活を
早寝早起き。それは、勉強の時間をつくるためだけではなく、試験当日を心身ともベストコンディションで迎えるための大切な調整作業だ。意識して取り組もう。

●人に会おう、人に頼ろう
受験生の冬休みは、とくに孤独になりがち。家にこもって勉強しているだけの空気を変えるためにも、ときには学校の先生や友だちに会うようにしよう。彼らは、あなたの受験勉強のサポーターにもなってくれるはず。