



# 多摩科学技術高等学校 進路室だより

2019.12.20  
第2号

## まもなく令和最初の冬休み ～2019年を振り返り、2020年につなげよう～

2019年も残すところ11日となりました。忙しかった2学期もまもなく終わり、令和最初の冬休みが始まります。新旧の年が交差するこの休みに、2019年の自分を振り返り、2020年につなげましょう。冬休み最終日に「13日間何もせずに過ぎてしまった！」と後悔することのないように、自分にとって有意義なものになるよう過ごしてください。

### ◆1・2年生へ ～11月模試の振り返りを1月模試に生かそう～

11月に実施した進研模試の結果が戻ってきました。7月模試と比べて、また自分の進路目標に対して、どうだったでしょうか？

下がってしまった人は、今後ずるずると落ちていくことのないように、勉強への取り組みや勉強の仕方、時間の使い方などを改善・工夫して3学期に臨みましょう。上がった人も油断することなく、1月模試に向けて課題や復習に取り組みましょう。

入試では教科書レベルの内容を中心に出题されます。大学入試は新しくなりますが、学習内容に変更はありません。普段の授業理解を確実に積み上げることが第一です。

弱点分野や知識の抜けがある人は、冬休みを利用して知識の穴を埋め、弱点分野の補強をしよう。

#### ◇共通テストにおける資格・検定試験（外部検定試験）導入見送りに関して

先月11月1日に大学入試センターのHPにおいて、外部検定試験の導入見送りが発表されました。本校においては2年生及び3年生が共通ID申込に向けて準備を進めていましたが、「申込書は無効」という決定を受けて申込書の一斉廃棄という対応を行いました。本校としては今後さらなる動きがあれば迅速に対応していくつもりですが、現時点では生徒及び保護者の皆様は以下の点をご理解ください。

①今回申し込んだ外部検定試験（アセスメント等含む）は入試用の試験なので、受験する必要はありません。なお、各大学の令和3年度大学入学選抜における英語の資格・検定試験の活用の有無、活用方法等は令和元年12月13日までに決定・公表されていますので、参考にしてください。

#### ②学ぶべき5教科の内容に変更なし。

⇒大学入試センター試験は共通テストに変わりますが、学ぶべき5教科には何ら変わりません。今まで通りに落ち着いて勉強してください。

### ◆3年生へ ～高校生活最後の冬休み 悔いのない生活を～

高校生活最後の冬休みが始まります。風邪やインフルエンザが流行り始めているこの時期、最も気をつけたいのは体調管理です。

年が明けると1月18日・19日のセンター試験をはじめ、私大・国公立の一般入試がスタートします。焦りや不安を感じる人も多いと思いますが、だからといって睡眠時間を削って勉強しても、長続きはせず、効果は上がりません。適切な睡眠と食事、規則正しい生活を心がけ、授業が無くても朝型生活を継続しましょう。

#### 〈冬休み中にやっておきたいこと〉

- ① 試験時間に合わせた生活リズムの継続
  - ・頭が目覚めるまで起床後2～3時間かかる。試験開始の9時頃には頭が目覚めているように、6～7時には活動を開始する「朝型生活」を維持する。
  - ・夜型の人は朝型に改善する。（修正するのに2～3週間かかるので早めに）
- ② バランスのよい食事&十分な睡眠による体調管理でストレスに強い体を作る。
- ③ 試験会場の下見をする。（会場までのルート、乗車時刻・到着時刻の確認）
- ④ センター試験の「受験上の注意」と「受験案内」を読み直す。
- ⑤ 計画的な受験勉強をする。（長期的、短期的な計画を立てる）

#### 〈先輩から学ぼう 冬休みの受験勉強と生活〉\*「蛍雪時代」より

##### ●学習プランと生活

○成功例 ×失敗例

- 自分に合った勉強計画を立てる。  
冬休みは「センター対策だけをやった」という人もいれば、「気分転換に2次対策の過去問も毎日1～2問解いていた」という人もいる。
- 朝型生活で生活リズムを整え、時間を有効活用。
- 長期的計画と短期的計画を立てて、「今週何をするか」、「今日何をするか」を明確に。
- 体調を崩さないように、睡眠時間は確保。  
×年末年始の誘惑に飲まれてしまった。→年末年始も生活リズムを崩さない。  
×焦りが先に立って気分転換が上手くいかなかった。→たまには休息も大切。  
×無計画すぎて、冬休み中の教材が底をついてしまった。

##### ●センター試験対策

○成功例 ×失敗例

- 科目バランスに気をつけ、毎日、少しの時間でも全教科勉強した。
- 多くの問題数に当たることで形式と時間配分に慣れた。
- 早く、正確にマークする訓練を徹底し、見直しの習慣を付けた。
- 自分で作った「まとめノート」を使い、今まで受けた模試や演習の復習をした。  
×得意科目への油断と練習不足で失敗！ ×直前模試の高得点で油断し失敗！