



並木中等生の勉強時間

並木中等生は入学してからぐんぐん成績を伸ばしていますが、家庭学習時間はいったいどれくらいなのか、前期課程の「学力推移調査」と後期課程の「進路・学習に関する意識調査」より結果を載せておきます。



【家庭学習時間】(分)

	2013・4月 全国平均	2013・4月 並木中等	2012・10月 並木中等	2012・4月 並木中等	2011・10月 並木中等	2011・4月 並木中等
1年(平日)	101	117				
1年(休日)	153	196				
2年(平日)	80	103	120	106		
2年(休日)	139	186	197	172		
3年(平日)	71	91	86	101	113	93
3年(休日)	119	168	166	186	198	151

今回の調査でも、1年生が一番勉強して3年生が一番勉強していないという結果になっています。「学力推移調査」は高校入試のない中高一貫校生向けのものなので、全国平均もその傾向はあるようです。しかしながら、普通の中学3年生なら今頃は、部活も引退し1日数時間は勉強します。家庭学習時間の確保は、高校受験のない中等生にとって、最重要課題のひとつです。ぜひご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

【家庭での学習時間】(人)

	中 4	中 5	中 6
ほとんどやらない	7	0	3
30分程度	18	3	0
1時間程度	48	10	9
2時間程度	63	52	22
3時間程度	8	45	39
4時間程度	1	2	22
5時間以上	0	0	19

【休業日の学習時間】(人)

	中 4	中 5	中 6
ほとんどやらない	2	0	0
30分程度	9	0	1
1時間程度	31	0	1
2時間程度	42	10	6
3時間程度	51	26	12
4時間程度	19	53	26
5時間以上	9	23	66

高校生の学習時間としてはまだまだ。どの年次も目標とすべき家庭学習時間は平日4時間です。現役で第1志望の大学に入学するのか、あきらめるのか、それとも人より1年間多く受験勉強をするのか、決めるのは生徒自身のふだんの学習習慣です。さらなる自覚と奮起を期待します。

模擬試験の活用法

先日、4年生は初めて高校の模擬試験を受験しました。4年生はまだ年に3回と少ないですが、6年生になるとほぼ毎月模擬試験があります。では、模擬試験は何のために受けるのでしょうか？4・5年生にとっての目的は次の2つです。

① 全国規模で自分の成績がどれくらいなのかを知る

大学受験においてライバルとなるのは全国の高校生(＋浪人生)たちです。自分の現在の成績がいったい全国規模でどれくらいなのか、自分が志望する大学を目指すには**あとどれくらい頑張ればいいのか**、を模擬試験を受験することで知ることができます。

② 自分の弱点を知る

模擬試験は校内の定期試験とは違い、出題範囲が広範囲に渡ります。いわゆる一夜漬けは通用しません。だからこそ本当の今の実力が分かります。今、本当に分かっていることと分かっていないこと、定着していることと、定着していないことがはっきりしてきます。これは、今の自分の弱点を知るチャンスです。当然やりっぱなしでは、いつまでたっても弱点を克服することはできず、同じ間違いをまた繰り返すことになるでしょう。「模試復習ノート」などを作ることによって、模擬試験が**弱点克服のチャンス**となります。

受験生である6年生にとっては次の目的も大切です。

③ 本番のシミュレーション

6年生にとっては、1回1回の模試がまさに本番のリハーサルでもあります。解き方や時間配分など、いつも、もしこれが本番だったら、という気持ちで受験してください。その緊張感と周到さが、本番の成功を招きます。たとえ模擬試験であっても、マークミスや自己採点ミスなど絶対あってはならないことです。「**練習は本番のように、本番は練習のように!**」

<保護者の方へ>

模擬試験の結果に関心をもたれるのはいいのですが、「志望校判定」に過敏にならないようにして下さい。**現役生は受験の終わる3月まで伸び続けます**。目標を諦めたときにその伸びも止まってしまう。特に6年生は、浪人生がいっしょに受験しているような模擬試験も受験しています。この時期、判定は悪くて当たり前。**大切なのは最後まで諦めずに努力し続けること**です。

ぐ〜んと差のつく夏休みにやるべきことは何？

計画を立てる

長いようで短い夏休み、毎日無計画に過ごしていたら非常に後悔することになります。ぜひ計画を立てて過ごすこと。ただし1週間に1日予備日を設けるなど、計画の修正ができるようにする。

学習記録を残す

何時間勉強したか、計画通り学習できたかを毎日振り返り、記録する。記録することで自分の計画の修正もしやすくなるし、一步一步着実に向上することができるはず。「昨日より今日、今日より明日」を目指すべし!



規則正しい生活を送る

夏休みだからといって絶対に夜更かしや寝坊をしない。ふだん学校で授業を受けているときと同じように過ごすのがベスト。もし家にいる時は、午前中3時間、午後3時間、夜3時間を目指して学習しましょう。もしあなたが受験生なら、当然この夏はトータル400時間が合否のボーダーになるかもしれません。

課題にしっかりと取り組む

まずは夏休み課題が最優先。課題に追い立てられるのではなく、課題を利用して自分の実力を伸ばすことを考える。ひと夏で学力のすごく伸びる人が何人も出てくるはずですよ。

苦手科目・苦手分野を克服する

夏こそ苦手科目・苦手分野克服のチャンス。目標を持って自分の決めたハードルを必ずクリアしてください。KK 週間や課外なども大いに利用しましょう。

ふだんやれないことをやる

自由研究や一人一研への取り組みなど、ふだんできないこともやれるのが夏休み。今年の夏休みに行った自由研究が将来あなたのノーベル賞受賞のきっかけになるかも！？

オープンキャンパスのすすめ

この夏、**5年生は全員オープンキャンパスに行くことになっています**。4年生ももし時間がとれば行ってみるといいですね。行きたい大学が決まっている人はもちろん、決まっていない人にとっても、大学という雰囲気を感じること、勉強に対するモチベーションも上がってきます。**大学の説明のほか、個別相談、体験授業、その他各種イベントなども実施**しており、勉強にもなるし、楽しめたりもします。

生徒に「オープンキャンパスに行きなさい」と勧めている立場上、自分も最近のオープンキャンパスはどんなものかと、一昨年の夏に、御茶ノ水にあるM大学のオープンキャンパスに参加してみたことがあります。さすがマンモス大学だけあり、人・人・人の波。けっこう保護者同伴で来ている高校生が多いのにも驚きでした。入り口では大学案内や学部紹介のパンフレットはもちろんのこと、ウチワやタオルまでおみやげとして配っており、よく見ると、並びなおしてそのタオルセットを2つもらっている輩もいました(笑)。私が一番の目当てとしていたその数日前にテレビ番組の特集で見た「展望レストラン」でのランチは、その人の多さで残念ながら断念せざるをえなかったのは少し心残りでした。その代わりに、親切にも「M大学入試英語講座」というイベントがあったので、やはり高校生や保護者でいっぱいになっているその大教室に入ってみると、なんと入試問題の解説をしているのは、M大の先生ではなく、このイベントのためにわざわざ招かれた某予備校の講師であったのはまたまた驚きでした。

という具合に、各大学とも最近ではいろいろと工夫を凝らしながらオープンキャンパスを実施しているようです。ただオープンキャンパスのお祭りの要素に惑わされることなく、**自分の本当にやりたいこと、研究したいことがそこにあるのかどうか**をしっかりと自分の目で見てきてください。5年生はレポートが義務づけられていますが、他の年次生がいく場合も、いったいその大学の何

を見てくるのか、しっかりと準備した上で見てくること。夏休みの貴重な1日をただ何となく過ごさないように。できれば、**自分の一生を左右するような1日**にしてきてください。

朝早く起きることの幸せ

夏休みになると、いやいつも週末になると、いやいやほとんど毎日学校がある日でさえ、朝起きるのが超苦手という人がいます。その気持ち、個人的にはとてもよく分かります。でももったいない。先日、ベネッセの方が並木中等で先生たちに「学力推移調査」についてお話をしてくれました。その中で、「**朝食を食べない人は、朝食を食べる人より成績が悪い**」という話をされていました。その後、いろいろとその理由を調べてみると、どうやらこんなことのようにです。

朝ごはんを食べない人というのは、余裕のない人です。いつもぎりぎりまでベッドの中において、お母さん(お父さんかも)に怒鳴られてようやく用意をする。起きてすぐなので食欲もなければ時間も無い。当然、朝食を食べずに学校へと向かう。学校で授業に集中しようと思っても、朝からばたばた急いできたので疲れているし、朝食を抜いているので、頭も働かなければ、記憶力も悪い。集中できていないので先生の説明も分からなくなってくる。そんな生活を毎日送っていくうちに、つもり積もって成績はどんどん落ちていく……「朝食を食べない人は、朝食を食べる人より成績が悪い」という法則は、ごく当たり前のようです。

生活が不規則になりがちな夏休みですが、せめて**ふだん学校があるときと同じ時間に起きる**ようにしてください。**早起きをする**と、人の脳からは**セロトニン(別名「幸せホルモン」)**が分泌され、精神的に安定して豊かになるそうです。さらにそのセロトニンは、**夜になるとメラトニン(「睡眠ホルモン」)**を作り出し、そのメラトニンのおかげで熟睡でき、翌朝も爽やかに起きられるという好循環が生まれます。最近の研究では、メラトニンには、癌を抑える作用や、様々な病気に対して抵抗力を高めてくれる作用もあるようです。というわけで、早寝早起きは三文の徳どころか一生の得です。ただ「早寝早起き」と言っても、年齢や個人差によって睡眠時間は違ってきます。東京大学大学院の研究チームが最近調べた結果によると、**中学1年生の平均睡眠時間:7時間34分**に対し、**高校3年生の平均睡眠時間:6時間7分**だそうです。参考にして下さい。

夏は受験の天王山

最後に、並木中等で6回目の夏休みを迎える6年生にアドバイス。みんなにとって今年の夏こそまさに「天王山」。この夏を制する者こそが、自分の目標に着実に一歩近づくことができます。ぜひ具体的に行動してください。まずは「**国数英の基礎力完成**」、そして「**理社への本格的な取りかかり**」。特に現6年生には、文系も理系も数学基礎力を強化することが必要な人が多い。ただ数学だけ勉強しているわけにも行かないので、是非しっかりと計画を立てること。いつ何にどれだけ時間を割くかを長期計画と短期計画で立て、軌道修正をしながら進めていくこと。今年は絶対に後で悔いの残らない夏休みにして欲しい。参考までに、ベネッセ調査による「**大学合格者に聞く:夏休み最も時間を割いた勉強は?**」によると、

基礎・苦手克服	91%
応用問題	6%
得意伸長	3%