

今、大山を超えよ

～難関を突破し、福を掴め～

浦和南高等学校進路支援部
令和5年度進路通信
第8号
2023年12月22日

〈進路支援部主任より〉

【3年次】いよいよ共通テストへ！ 受験勉強は団体戦！ 最後まであきらめずチャレンジを！

3年次は、いよいよ共通テストまで1カ月をきりました。試験が近づき、不安や焦りを感じてしまう人もいるかもしれません。ですが、そんな時こそ、入試までの日数を逆算して、やるべきことをコツコツと計画的に進めていきましょう。もし現状に悩んでいる人がいたら、今の学習のチェックポイントとして、次の5つを確認してみてください

- ①問題演習をやるだけで、やりっぱなしになっていないか
- ②本番の入試の時間配分に合わせた練習は大丈夫か
- ③受験科目の学習のバランスは大丈夫か
- ④過去問を活かしているか
- ⑤生活リズムの乱れや焦りはないか

どうでしょうか。では、その解決策として、

- ①演習を振り返ることにより、自分の弱点・穴を発見し、それを補強していくサイクルが大切！ ヌケモレをなくす！
- ②入試の時間を意識した練習をしていこう。共通テストも時間内でどれだけ解けるか。ペース配分も意識して解こう。
- ③偏りすぎず、バランスよく学習していこう。特に苦手科目は集中的に対策を。
- ④過去問を解いた後、点数だけでなく、問題内容をしっかりと分析し、「問われ方」「出題の意図」を意識しよう。
また、合格に必要な点数との差や、時間配分も確認しよう。
- ⑤冬休みに入っても、規則正しい生活リズムが大切。学校のある日は、学校に軸足を置いて、いつも通りに過ごしていこう。それが平常心を保ち、健康面でもプラスにつながる。学校でなら、仲間とも頑張れる！

『現役生は最後まで伸びる！』 まずは、一般選抜の最初の関門である共通テストに向けて、しっかりといい準備をして1月13日(土)・14日(日)の試験に挑みましょう！ すでに進路が決まった人も、一般選抜で入学した仲間にも負けない学力をつけてください。そして3年間の学習の成果としてどれくらい取れるのか。共にチャレンジしてください。

『受験勉強は団体戦！』とよく言われます。共に頑張る仲間がいる。お互い切磋琢磨し、励まし合い、支え合い、受験期を共に乗り切りましょう。みなさん一人ひとりが、その「雰囲気・環境」をつくる一員です。このことを意識し、『チーム南高』でそれぞれの夢を実現していきましょう！

【1・2年次】文武自考・文武両道の秋になりましたか？

1年後の自分の姿を想像し、この冬休みを有効に活用しよう！

2年次は、研修旅行も終わり、いよいよ「2年次3学期＝受験生0学期」へ突入します。1年後の自分の姿を想像してみてください。共通テストは、国公立志望の人はもちろん、私大も共通テスト利用入試があります。進学を考えている人は全員が受験をすることを考えてください。ぜひこの冬休み、自分の進路や志望大学、その入試科目について調べてみましょう。「情報は、自分からつかみにいく！」という気持ちが大切です。「受験生としての意識」「主体性」「アウトプットを意識した学習」を意識して、「受験生0学期」をスタートさせましょう。

1年次は、入学してから9カ月が経ちます。高校での学習スタイルは確立できたでしょうか？ また、日々の学習は継続できているでしょうか。この冬に、これまでの復習をしっかりと行って、今のうちに弱点を補強しておいてください。(1年のことは1年のうちに！)それが入試への土台作りと、2年次での飛躍につながっていきます。

1、2年次生ともに、目指す大学や目標が決まれば、それを達成するためにはどうしたらよいのか？ どんな入試方法があるのか？ どんな問題が出題されるのか？ 小論文や面接はあるのか？ 何が必要か？ を調べ、研究してください。まずは相手を 知ることが大切です。スタートが早ければ早いほど焦らず計画的に学習を進めていくことができます。そして意識高く学習が継続でき、モチベーションも上がります！

年が明けて1月には、課題考査、模試、英検など多くの試験があります。この冬休み、やるべきことを明確化し、具体的に計画を立てて、学力向上・進路研究に取り組みましょう。そして、目標への一步を踏み出しましょう。それぞれが主体的に考え行動し、 「伸びていく・高め合う集団！＝チーム南高」となって、充実した冬休みを過ごし、新年・そして3学期を迎えてください。

(福田)

2023 年  12月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
		期末考査				土曜授業
17 ③東進共テ模試	18	19	20 ③共通テ スト演習	21 ③共通テ スト演習	22 終業式	23
24	25	26	27	28	29	30
31	12月20日(水) 3・4限 1,2年生 社会人講演会(難関大チャレンジセミナー)					

2024 年  1月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5 始業式 課題考査	6
7	8	9 ①②記述 模試	10	11	12	13
14 共通テスト	15	16	17	18	19 ①② 英語検定	20 ①②河合 模試
21	22	23	24	25	26	27 土曜授業
28 ②河合 共テ模試	29	30	31	1	2	3
31						



進路室開放日 12月25日(1日)、26日(13時～16時)

☆不在時にどうしても赤本等資料閲覧を希望する場合、学年の先生に付き添ってもらってください。

大学入試共通テスト 2024. 1.13(土)～1.14(日)まで
あと 22 日 (12月 22 日時点)式
談
合
易

ずばり予想!

2024 年 共通テストに向けて (第2弾)

蛭雪時代 12月号(R5)より一部抜粋

前回に引き続き、共通テスト予想&対策の第2弾です。今回は「物理」「化学」「生物」「地学」「日本史 B」「世界史 B」「地理 B」「現代社会」「倫理」「政治経済」になります。自分が受験する科目の対策にぜひ、役立ててください!

物理

- 日常生活に関連した題材が取り上げられる
- 実験観察の重要性を認識させる出題が続く
- 会話形式など工夫して物理的思考を問う

日常に関連した題材で
考えて解く力を試す

化学

- 平均点低迷が続いたが易化するかは疑問
- 天然物や高分子は浅く理論分野は重点的に
- 個別試験対策と並行し効率的な学習計画を

易化が予想されるが油
断せず周到な準備を

生物

- 分野横断型の総合的な実験・考察問題が出る
- 複数のグラフを読み解き計算を伴う考察問題も
- じっくり考察するよりも素早いデータ処理を要す

多くの実験やグラフを
伴う考察問題が出る

地学

- 1つのテーマで問う総合問題が出題される
- チェック数が減少し考察問題が増加する
- 複数の情報を抽出し分析する力が問われる

情報を抽出して分析し
考察する力が問われる

日本史 B

- 授業・発表・討論風景を設定した斬新な形式
- 史料文の読解力を試す正文組合せ問題が定着
- 年代整序問題と文化史知識を試す問題も必出

図版や史料の読解力と
思考力が試される

世界史 B

- 古代から戦後史まで全地域・分野から出題
- 地図・史料・統計年表に基づいた問題
- 歴史的事象の「背景・経過・結果」も重要

全時代・全地域から思
考力・判断力を問う

地理 B

- 多様な地図や統計資料を素早く的確に判読
- 自然環境は成因と人間生活との関わりを重視
- 国や地域の経済格差とその背景を考える

複数の資料を示し、判
読力と思考力を試す

現代社会

- 文章を読解して論理的に推論する力が重要
- 思考力が試される設問でも基本知識は大前提
- 資料を基に考察する課題探究学習は必出

難易度は去年並で各分
野から幅広く出題

倫理

- 出題形式も難易度も大きな変化はない
- 思考力・判断力を問う設問が中心の構成
- 環境・生命倫理関連の出題の可能性が大きい

合理的・論理的な思索
が高得点域を切り開く

政治・経済

- 文章や図表を用いた問題が数多く出る
- 概念の内容や制度の目的について問われる
- 複数の見解の違いをとらえさせる問題

多様な出題形式で知識
や思考力を試す

<今月の名言>

Be of good cheer. Do not think of today's failures, but of the success that may come tomorrow.

By Helen Keller (ヘレン・ケラー)

元気を出しなさい。今日の失敗ではなく、明日訪れるかもしれない成功について考えるのです。



テスト直前！！合格のための睡眠&食事について

蛍雪時代 1月号(R5)より一部抜粋

来年の1月になったらすぐに共通テスト、そして個別(2次)試験が始まります。緊張して眠れない、疲れが取れない、イライラする……といった、心や体の不調に悩んでいる受験生も多いのではないのでしょうか。そこで今回は「睡眠」「食事」に焦点をあてて見ていきたいと思います。

睡眠編

試験前こそ寝るべき！



睡眠不足は集中力、そして何よりも記憶力に影響します。受験生にとって記憶力が落ちるというのは大問題ですね。記憶は睡眠中に整理されることがわかっています。覚えるべきこと、どうでもいいことを整理するのは、睡眠です。なので、**睡眠不足になって脳のパフォーマンスで最初に落ちるのは記憶力**です。

また、いわゆるモチベーションやテンションも落ちていきます。これらは**集中力にも影響する**ので、睡眠が十分に取れた日は、勉強に身が入るようになります。しっかり眠れていると今まで頑張っていた問題が、いつもより早く終わるようになることもあるでしょう。同じ量の勉強が早く終わるようになれば、他の勉強ができたり、もっと睡眠時間が確保できたり、ちょっと息抜きの時間が取れたり、良いことづくしです。勉強のノルマが終わらないからといって睡眠を削り始めると、余計に効率が悪くなり、ますます終わらないという悪循環に陥ります。

また、「sleep deprivation paradox」というアメリカの調査があります。高校生と大学生を対象に、睡眠時間・勉強時間・勉強の成果について調査しました。その結果、睡眠を減らして勉強時間を増やした場合、勉強の成果は下がっていきました。睡眠時間が減るほど、勉強の成果が出なくなったのです。受験勉強に限らず、学習するときに睡眠を軽視することはNGです！**良い点数を取るには睡眠が一番大事**と言っても過言ではありません。

食事編

腸内環境は脳の働きに影響する！



「第二の脳」と呼ばれる腸の環境改善がとても大事です。腸脳相関といって、**腸内環境は脳の機能にも影響を及ぼします**。納豆、味噌、チーズ、キムチなどの発酵食品や野菜をたっぷりとって腸内環境を整えることは脳にとってとても有効です。

また、ビタミン B1 が豊富で脳の機能を支える食品の代表格である豚肉。人間は一度上がった体温が下がったときに眠たくなるため、体温アップ効果もある生姜で「豚の生姜焼き」にすれば、睡眠の質の向上も期待できます。体を温めるという点では冬の定番「鍋料理」も良いですね。ビタミン B1 が豊富なゴマを使って「ゴマ豆乳鍋」、腸内環境の改善に役立つ発酵食品のキムチで「キムチ鍋」などもおすすめです。

こういったことを理解して実践できると心の平安につながり、良い結果にもつながるのではないのでしょうか。