

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6年度進路通信
第6号
2024年12月24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18日(土)・19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・2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**と考えてください。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、目標への一歩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)



2024 年  **12月** 

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 土曜授業
15 ③東進共テ 模試	16	17	18	19	20	21
22	23	24 終業式	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5						



2025 年  **1月** 

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



進路室開放日 1月6日、7日（9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。

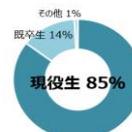
大学入試共通テスト 2025. 1.18(土)～1.19(日)まで
あと 24 日(12月24日時点)



2024 年度の共通テスト分析！

今年の1月13(土)、14(日)に行われた2024年度共通テストの志願者数は、491,914人で前年から2万人減少したようです。ちなみに昨年の浦和南高校3年生はほとんどの生徒が出願・受験しました。

志願者数が50万人を割り込んだのは1992年の大学入試センター試験以来、32年ぶりとのこと。志願者数の減少は18歳人口がここ数年で最大の減少幅となった影響によるものですが、この春の高校卒業予定者における共通テスト志願者の割合(現役志願率)は45.2%と高い水準を維持しています。既卒生志願者は年々減少しており、共通テストの志願者全体の85%を現役生が占めています。依然として、現役志向が強いことがわかりますね。



共通テスト志願者数 49.2万人
※大学入試センター資料より

出願傾向・形式は昨年から大きな変化なし

出題傾向をみると、昨年から大きな変化はなく、「思考力・判断力・表現力」を問おうとする各教科・科目の出題方針に則った出題でした。日常の事象を題材とした問題や、授業で学習する場面を想定した問題、複数の資料やデータをもとに考察する問題など、これまでに出题された共通テスト特有の出題傾向は継続しています。日常の事象を題材とした問題を例にとると、「数学I・数学A」で電柱の高さと影の長さを測定する問題が出题されたほか、「現代社会」ではSDGsに関連する問題などが出题されました。これらの問題傾向は、新課程入試となる来年の共通テスト以降でも継続することが想定されます。日頃より、知識を暗記するだけでなく、**知識を活用する力や資料を読み解く力を身につけることを意識するとともに、日常生活や社会の出来事にも目を向けておく**とよいでしょう。



科目別平均点－英語(リーディング)、数学でダウン、国語は10点アップ



<図1>は、河合塾が実施した自己採点集計「共通テストリサーチ」参加者の平均点を集計したものです(昨年の数値はすべて得点調整後のもの)。

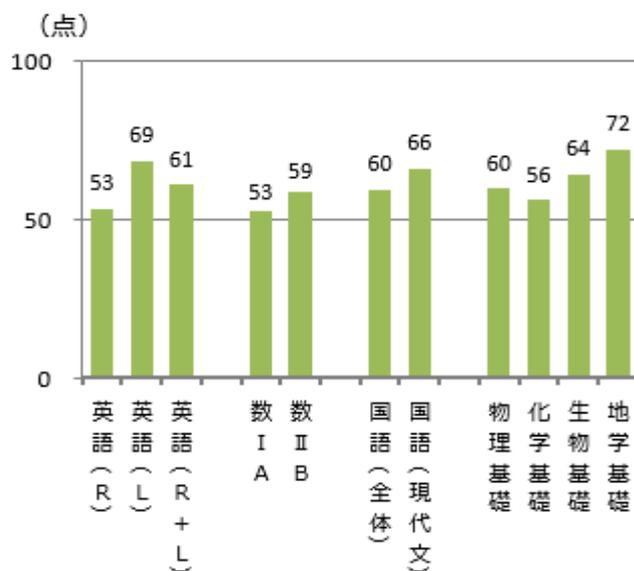
科目別にみると、主要教科では「英語(リスニング)」「国語」で平均点がアップした一方、「英語(リーディング)」「数学Ⅰ・数学A」「数学Ⅱ・数学B」ではダウンしました。「英語(リーディング)」は長文問題の単語数が大きく増加したことや、難しい設問が含まれていたことなどから、得点率8割以上の高得点層が大きく減少しており、高得点を取りづらかった様子がうかがえます。「数学Ⅱ・数学B」では、計算量は減ったものの、論理的な思考力が試される設問が多く、数学が苦手な受験生にとっては解きにくかったようです。「国語」は現代文・古文・漢文すべてで平均点が上昇しました。現代文は正解を選びやすい素直な出題が多かったことや、古文は読みやすい文章だったことなどが要因とみています。

理科では、主に文系生の選択者が多い生物基礎の平均点が32.1点と前年から6.9点アップしました。理科②では、昨年得点調整の対象となった生物が55.4点と化学と並ぶ平均点まで上昇したものの、依然として物理との差は開いています。

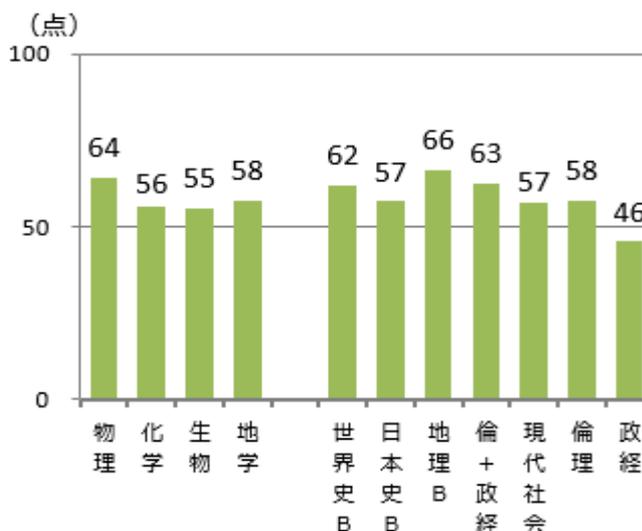
地理歴史・公民では、理系生の選択者が多い地理の平均点が上昇した一方、日本史では3.6点ダウンしました。

<図1>

教科・科目		昨年	今年	差	
英語	リーディング(R)	56.0	53.4	-2.6	
	リスニング(L)	64.0	68.5	+4.5	
	リーディング+リスニング(R+L)	120.1	122.0	+1.9	
数学	① 数学Ⅰ・数学A	57.2	52.8	-4.4	
	② 数学Ⅱ・数学B	62.5	58.7	-3.8	
国語	全体	108.7	119.1	+10.4	
	現代文	63.3	66.0	+2.7	
理科	①	物理基礎	29.1	29.9	+0.8
		化学基礎	30.1	28.1	-2.0
		生物基礎	25.2	32.1	+6.9
		地学基礎	35.8	36.1	+0.3
	②	物理	64.9	64.2	-0.7
		化学	55.7	55.8	+0.1
		生物	48.3	55.4	+7.1
		地学	50.7	57.6	+6.9
地理・公民	世界史B	60.2	61.9	+1.7	
	日本史B	61.0	57.4	-3.6	
	地理B	61.1	66.3	+5.2	
	倫理, 政治・経済	62.3	62.6	+0.3	
	現代社会	60.4	57.0	-3.4	
	倫理	60.4	57.5	-2.9	
	政治・経済	52.4	45.7	-6.7	
総合	7科目文系型	542.2	547.5	+5.3	
	7科目理系型	561.7	568.9	+7.2	



※英語(R+L)、国語(全体)、理科①は100点満点に換算



※7科目文系型：外・数(2科目)・国・理・地公(2科目)
 ※7科目理系型：外・数(2科目)・国・理(2科目)・地公
 ※昨年の平均点は得点調整後の数値

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重要です。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取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。

