



農二進路通信

令和6年11月15日(金) 第13号
東京農業大学第二高等学校 進路指導部

3年生

2学期以降、推薦入試や模試が続き、受験を意識しない日がないと思います。しなければならないことがたくさんで、心も体も疲れ切っていませんか？受験生のこの秋の時期は、受験生にとって一番キツイときかもしれません。本命の入試はまだ先だけど、併願校も考えなくちゃならないし、模試の成績もイマイチ伸びてくれないし……。毎日一生懸命頑張っているのに、手ごたえを感じられず、心が折れそうという人も多いと思います。そんな方に今を乗り切る話を2つします。



一、現役生は秋・冬に伸びる！

今までも何度も聞いた話かもしれませんが、これは本当のことです。勉強してから実際に結果として成績に表れるまでには、少し時間がかかります。夏から勉強を続けてきた人も実際に伸びを実感できるのは、早くて11月ころからと言われています。現役生は、秋～冬にかけて成績が伸び始め、受験シーズン中も伸び続けます。今までやってきた自分を信じ、まさに今している勉強も信じて継続することが大切です。

一、生活リズムの乱れは厳禁！

夜遅くまで勉強している人も多くいると思います。しかし、そのせいで寝不足になってしまい、学校に来たものの午前中はウトウトなんて人はいませんか。集中できる時間帯は人によって違うかもしれないので、自分に合った学習リズムでやることはいいのですが、守ってほしいルールもあります

・決めるべき時間がある

健康に受験期を過ごすために、大切なことは生活リズムを一定にすることです。特に「就寝時刻・起床時刻・勉強の開始時刻」は、ぜひ固定しましょう。生活リズムが乱れると体だけでなく心も疲れてしまい、実力が発揮できなくなってしまいます。

・6時間は寝ましょう(特に深夜1～3時は必ず寝ましょう)

深夜1～3時は成長ホルモンが分泌される時間帯です。成長ホルモンは、身体全体の細胞の新陳代謝を促進します。この分泌を妨げると、脳の機能低下につながってしまうかもしれません。



・朝食を食べましょう

食事をとってから3時間後が、脳の活動のピークだと言われています。実際の入試は午前9時～10時ごろから始まることが多いので、普段から同じリズムで生活できるように心がけておくのがよいと思われます。

1・2年生へ 受験勉強、いつ始めよう・・・

1、2年生とも、先月の末に来年度の文理選択や科目選択の調査がありました。まだまだ高校生活は長いと思っている生徒も、だんだんと自分の進路選択が近づいてきたのを実感したのではないのでしょうか。3年生の先輩が受験シーズンに突入しているのを見て、勉強面などで不安になる人も多いはずです。では、実際に受験勉強はいつから始めればよいのでしょうか。

学力試験を伴う大学入試は3年の11月ごろから始まるものが多いようです。まだまだ先のことと思っているかもしれませんが、1年生はちょうど2年後、2年生は1年後には受験シーズンに突入していることになります。最近は入試の形態も多様化しており、日程も方法も様々ですので、直前に慌てることのないように情報収集をしてほしいと思います。

高校3年生を見ていると、受験勉強を始めるタイミングは、部活動を引退した1学期から本格的に・・・という人が多いように見受けられますが、本当のスタートは2年生の[研修旅行が終わった今！](#)からです。

大学入試で問われるのは、高校3年生の勉強内容ではなく、高校3年間の勉強内容です。1年生のうちから、日々の授業を大切に、分からないところや苦手分野をその時点で解決しておくことが求められます。これが何よりの受験勉強であると覚えておき、実践してほしいと思っています。

今後の模試予定・進路行事

<3年生>	11月16日(土)	併設大優先入試
	11月29日(金)・12月1日(日)	駿台プレ共通テスト模試(希望者)
	12月23日(月)・24日(火)	共通テスト直前演習(希望者)
<全学年>	11月26日(火)～29日(金)	2学期期末試験
	12月2日(月)～7日(土)	個別面談