

『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～

2025/11/20

SAH×勉強 実行機能・プランニング力を磨け！

～共通テスト本番・1月校外模試に向けた合格&実力養成プランの実行へ～

第1 志望の大学に受かりたい。学びの環境のいい大学で学びたい。でも、それは全国の受験生も同じ。受かるためには「学力」が必要。3年生は最初のヤマ「共通テスト」まで後2か月弱。1、2年生は大学受験を見据えた1月模試まで後2か月弱。やるからには「力」を積み重ねたいよね。前南生が、そこに目標をロックオンして挑まないか？そして勝ちに行かないか？（長岡・岡田明）

高3 共通テストまであと57日！やるべきこと・考え方を明確に！

行きたい大学にどうすれば一般受験で受かるのか。その大学の合格点を取ればいいわけだ。共通テストの演習、大学の過去問をやって今何点取れている？残りの日々で後「点上乘せすれば届く？60点足らないなら、1日1点積み重ねれば届く、そういうイメージだ。

1. 授業と学校外学習の明確な「目的設定」～1日の勉強で目的・内容を明確に意識せよ～

まだ知識が足りない生徒も多いはず。ガンガン入力、追い込みをやりたいところ。学校の授業では共通テストの演習をおこなっている教科もあるだろう。そう考えると、授業で「共通テストの演習」、つまり出力を意識した学習をし、そこでできなかったところを休み時間や学校外の時間で入力をする。シンプルに。

2. 演習の「意識改革」～調整に入らない！～

残り2か月を切った今、演習対策のフェーズに突入している。一方で、まだ知識量が不足している3年生も多いはず（どこの3年生も同じ！）。しかし、共テの演習をやり始めると、無意識に「何点取れたか」ばかり気になって一喜一憂をしている生徒を見かける（あなたはどうか？）。そういう生徒は、無意識に「もう調整に入ってしまった」わけです。それでは残り2か月もあるのに知識の積み上げをせず、毎回何点取れた！何点しか取れなかった…と結果に一喜一憂してる…では、得点の伸びは期待できないよね。まだまだ入力が必要だし、入力できる日数があるのだから、知識の入力に学習時間を割かなければならない。「でも、今から全範囲を一からやるのは…」という気持ちもあるよね。だから！共テの演習、過去問の演習をやったあと、「できなかったところ」を入力するんだ。つまり、演習の目的を「点数確認」から「できなかったところの洗い出しと弱点入力」と意識することで、残りの期間で効率的に得点が上がる知識を積み重ねることができる。

◎確認！～我々は受かる側に回る！～

①調整に入らない！→まだまだ入力！

②無意識の「調整」に入っていないですか？→「何点取れたか」で一喜一憂しないこと。点数は今の結果にすぎません。

③演習が本番でなくて良かった！→「できなかったところ」を明確にするための最終確認と捉える。

④ ③を更に進化→「満点」ではなく「目標点」からの逆算しどこで何点積み上げられるかを検討する。

【得点上積みのための計画力】

目標点（例：70点）と現状点（例：45点）の差は25点です。この25点をどこで上積みするかを考える。

□現状45点 □目標70点→上積み25点が必要

「取れていない55点分（100点満点 - 45点）のうち、確実に25点上積みできる分野はどこか？」

→そこを徹底的にINPUT（理解・暗記）することで、本番の得点は積み重ねられます。

3. 演習で意識すべきことⅡ～本番で力を発揮するために「試す・測る」～

①時間配分・解く順番を決める、試す（例）国語；評論文○分、小説○分、実用文◎分、古文○分、漢文○分、そして解く順番は？

更に…時間配分を決める→演習をする。その時に、例えば評論を25分と決めて取りかかるが読みづらく25分以上かかりそうな場合どうする？そういう場合は、25分経過したところで次の大問に移る。回答できなかった問題には②とかにマークをしておいて（マークのずれを防ぐため）。普段25分で解けているのに25分以上かかるということは、その大問は「難化」している可能性が高い。ということは他の大問が易しい可能性がある。難しい問題に時間かけても正解率は良くない。こういうシミュレーションを演習の時やっておかないと本番でできない。

②朝一の演習、昼休み後直後、6限目の演習…その時、どういう体調と精神状態かを測る

本番を想定すれば、初日の朝一は地歴公民、昼休み後は国語、最後は17時台でリスニング、2日目の朝一は理科、昼休み後は数学①、最後は17時台で情報。これをイメージすれば、学校の1限目、4限目（昼休み直後）、6限（1日疲れた最後）の時、どういう心身の状態なのかシミュレーションできるよね。意識しながらやる。「朝はぼーっとしてる」「昼休み後いつも眠くなっちゃうんだよね」という受験生が、国語や数学で100%の力を発揮できるだろうか？意識して考えていけば、必然と「適切な睡眠時間」と「夜何時に寝たらいいか」にたどり着く。体調を崩さず、万全の体勢で臨むことも受験学力の一つです。

高1.21/17 校外模試をターゲットに!2 か月で学力積み重ね!

1・2 年生は、この 2 か月、模試＝受験を意識して学習をしてほしい。「模試で点を取りたい！」でも、「範囲が広くなっちゃってて・・・」、「どういう風にすすめたらいいかわからない」、「何から手を付けたらいいかわからない」、「2 か月先を目標に勉強を計画したことがない」という生徒も多いのかな。せっかくだから、やってみよう。なぜすすめるのか。それが「大学受験で戦うということ」だからです。

「何をするか」。基本は、教科の先生に聞いてほしい。このコーナーはここでは、大学受験を全体で見る進路指導の立場から、この時期に何をやって、できていてほしいかを伝えます。1.2 年生全体に伝えるジャーナルなので、英・国・数 3 教科に絞ります。

1. 2 か月を「4 分割」して、そこで何をするか

①期末考査まで ②12 月 ③冬休み期間 ④3 学期の1月前半

- ①当然、期末の範囲をしっかりと入力だ。過去最高の点数を狙おう。なぜなら、大学受験に比べたら範囲は狭い。その範囲を妥協せず、しっかりと入力できたら、1 月の模試でも得点源にできるし、大学受験の時にも得意分野になる。そして、もちろん二学期の成績も良くなる。一石三鳥。
- ②12 月は、授業をしっかりと受けながら、1 月模試を意識した学習も上乗せしよう。
- ③冬休みは、「授業が止まる時期」。そう考えると、「復習」にあてる期間だ。食べ残した(理解できていない)分野をガンガン復習しよう。そして、もう一つ。数学でいえば、「解くためのアイテム」、国語・英語で言えば、「読むためのアイテム」を入力し、使える状態にすることだ。
- ④3 学期、授業再開。授業をメインとした「予習→授業→復習」。解くためのアイテム、読むためのアイテムを使えるかどうかを土日で演習をすることによって試していきたい。

2. 国語～古文・漢文の「読むアイテム」を完成させよ～

受験を考えたとき、国語は古文・漢文が最も安定して得点源にしやすい科目と言われています(評論もそうですが)。「国語は日本語だから・・・」と英数に比べて後回しにしがちですが、しっかりとやれば得点できる、安定する科目です。

①古文

受験で得点するという「目標」を考えると、初めて読む文(古文)を正確に読解できるようになればいい。では、「正確に読む」ためには何が必要か。答えは「古文単語」と「文法」。これって、この後話す英語の読解と同じだね。

でも、実は古文の方が早く仕上がります！なぜか。まずは古文単語。覚えるべき古文単語は約 350 語。英単語(ターゲット 1900)と比べて古文単語は少ないよね。なぜか。それは、覚えるべき古文単語は現在使われていない単語(例えば、かたはらいたし)か、現在と違う意味で使われている単語(例えば、あはれ)だからです。しかも意味が受験で問われるため、得点にも直結します。冬休みまでの期間で、短期で一気に覚えるチャンスです。そして、文法。最重要、クリアすべきは助動詞と敬語です。だらだらやらず短期間で一気に入力すること。

②漢文

古文と一緒に読むためのアイテム→句法の習得を冬休みまでに。参考書『早覚え速答法』か『漢文ヤマのヤマ』のどちらか 1 冊を「2 週間短期集中」でやりきり、身にかけてください。

③評論

余裕があるなら、『最強の現代文』(学研)を一冊マスターしましょう。「読み方」「捉え方」がつかめます。オススメです。

☆理系組へ:3 年になったら専門理科と数学に時間を取られます。国公立では必須となる古文・漢文の「読み方」を 2 年生のタイムリミットであるこの 1 月、冬休みで徹底的に読むためのアイテムを習得することが、大学受験の時の自分を必ず助けます。数学と専門理科がライバルよりできるのなら国語はだいたいいいですが、そこが心配なら国語の古文・漢文なら短期でカバーするところまで行けますよ。

3. 英語～読解のための「アイテム」習得と「長文に慣れる」のハイブリッド作戦～

英語は単語も文法も量が多いため、仕上がるのに時間がかかり、継続的な入力が必要です。古文と同じく、文法や単語を「読むためのアイテム」として意識し、漫然と読むのではなく、習得した知識(単語、文法、構文など)を意識して読解に活かしましょう。同時に長文にも触れていくことで、読み方が変わっている自分に気づくことができます。単語も文法・語法も学校から配布されている参考書・問題集をやりましょう。

4. 数学～分野ごとに分け、「食べ残し」分野の徹底補強～

数学は、分野ごとに理解度が分かれやすい科目です。12 月～冬休みにかけて、「食べ残した(理解できていない)」分野をリストアップし、集中的に克服する。確率、図形、二次関数・・・3 学期の授業が始まるまでに弱点を潰すことで、3 学期は授業でやる範囲に集中できる態勢を作ることができる。学校から配布されている参考書でシンプルにたくさん問題を解いてパターンを覚えたり、引き出しを増やしていきましょう。

結びのメッセージ

1・2 年生へ: 今のあなたの学習は、3 年生になったときの「実行機能」を鍛える予行演習です。目標設定、計画立案、そして実行をこの 2 か月で訓練しましょう。この 2 か月でしっかりとできると、全国のライバルに着いていくことができます。

3 年生へ: 残り 57 日。「何点取れたか」より「何ができるようになったか」に集中する時期です。あなたの「実行力」で、目標点を掴み取りましょう！追いかける生徒も、最後の直線、差し切ってやりましょう！