

2016/3/19

高校3年生ラストイヤーに向けて

担任：二木

I 春休みに向けて

提案① 学習時間

1日の考え方：1日6時間※授業実施をしていると過程 + 6時間の確保 計12時間

1週間の考え方

6時間×5日(月～金)=30時間 + 6時間×7日(1週間)=42時間 =72時間

春休み中の考え方

6時間×11日(月曜～金曜)=66時間 + 6時間×7日(土日祝祭日)=42時間

=108時間

目標：春休み学習時間最低108時間

提案② 科目選定

その1 国語・英語はマスト ← 必ず毎日計画には入れる

その2 数学IAの徹底 ← 必ずマスターせよ！

その3 社会・理科の本格的始動 ← 参考書の購入を是非！

提案③ 朝活のすすめ

休暇中であっても、起床時間は全体的に早めよ！遅くても7時までの起床を心がけ、朝に学習時間を稼げ！

■朝活って本当に効果あるの？

朝活とは、始業前の時間帯を有効活用しようというものです。朝は電話もかかってこないで集中して業務に取り組み始めると言われています。確かに、たまに早起きして作業をすると仕事がかどると感じることもありますね。

では、早朝の脳はどのような動きをしているのでしょうか？

■早朝の勉強は扁桃体を活性化する！

早朝に勉強すると大脳辺縁系にある扁桃体という部分が活性化されます。扁桃体という言葉は聞き慣れない方も多いと思いますが、簡単に言うと感情や本能を司る器官です。扁桃体があるため天敵を恐れたり命を守ることが出来るのです。扁桃体が活性化すると、隣の海馬も活性化されます。この海馬は集中力を司る器官です。

さて、早朝の脳はブドウ糖が不足しています。これが危機状態だと判断され、扁桃体が活性化されます。同時に海馬も活性化されるため、朝の勉強は集中力が高まったりやる気が起こりやすくなるのです。

■時間帯によって作業のパフォーマンスは変わる！

人間のパフォーマンスは時間帯によって変化するという事は、これまでも様々な研究で明らかにされています。以下のような研究の結果もあります。

たとえばアメリカで行われた大学生を対象とした実験では、語彙力や集中力を必要とする課題は、昼間(正午～14時)や夕方(18～20時)の方が、朝方(8～10時)よりも好成績であることが報告されました。

出典：朝は仕事がかどるって本当？ | web R25

では、朝にどんな勉強をすればより効果的なのでしょうか？

■夜にインプットして、朝にアウトプットする！

人間の身体と脳は日が落ちた時から眠る準備を始めると言われています。なので、夜には複雑な思考を要する課題に取り組むことはあまりオススメできません。夜の脳は記憶がバラバラで整理されておらず、朝になると記憶が整理され秩序正しい状態になると言われています。また以下のような結果も報告されています。

また、別の研究では、複雑で柔軟な思考を必要とする課題については生活習慣の影響を受けやすく、いわゆる朝型の人は朝、夜型の人は夜の方が成績が良いことが示されています。

出典：朝は仕事がかどるって本当？ | web R25

つまり、夜には単語の記憶などインプット型の勉強、朝に複雑な思考を要するアウトプット型の勉強をするのが効果的です。また、朝は記憶が整理された状態で仕事の能率が上がる上に、夜には思い浮かばなかったアイデアも出てきます。よってアイデア出しなどのクリエイティブな活動も朝にやることをオススメします。

脳科学者の茂木健一郎さんも集中力を使う勉強やクリエイティブな活動を朝にすることを勧めています。

朝の脳はフレッシュな状態なので「脳のゴールデンタイム」と呼ばれています。さらに朝は比較的誰にも邪魔されない時間なので、集中して英語を勉強したり、クリエイティブな活動に取り組むには最適な時間帯。

出典：脳科学者 茂木健一郎さんの朝習慣 後編 - 朝時間.jp

昨年度の全員受験模試

おおよそ2カ月に1回あります。ペースを考えて有効

活用しよう。

模試名	実施日	備考
進研記述模試	4月30日、5月1日 (木金)	基礎固めの完成度を見極める。
進研マーク模試	6月11日、12日 (木金)	センター試験型の模試。 1学期前半までの成果をはかる。
進研記述模試	7月9日、10日 (木金)	記述力をはかる。 1学期の成果を確認する。
駿台進研共催 マーク模試	9月16日、17日 (水木)	センター試験型の模試。 夏休みの成果をはかる。
駿台進研共催 記述模試	10月20日、21日 (火水)	記述力をはかる。センターリサーチ (compass) の 2次判定に用いる模試。
全統記述模試	10月25日 (日)	記述力をはかる。センターリサーチ (バンザイシス テム) の2次判定に用いる模試。 会場受験
河合 センタープレテスト	12月6日 (日)	リスニングでICプレーヤーを用いた受験。 機械の操作方法に慣れておく。 会場受験

希望者受験模試について(受験申し込みの仕方)

駿台主催の模擬試験 ⇒ 受験料・申込書を封筒に入れ、進路指導室山下先生に提出する。

河合主催の模擬試験 ⇒ 指定日の12:30~13:05に中央エントランスで河合塾の担当者の方が来校するので、その際に申込書と受験料を提出する。

※いずれもおつりのないように持参すること。

4階階段横の掲示板に申込書があり、金額が記載されています。申込書記載の金額と掲示板記載の金額が異なる場合がありますが、基本的には掲示板の金額(安い方)が正しいです。受験料を持参する際は注意してください。

○第1回駿台全国判定模試 受験料4000円 申込み締切4月27日(月)

○第1回河合塾全統マーク模試 4120円 申込み指定日4月17日(金)12:30~13:05