

在校生・卒業生・保護者・教職員

進路通信 2017/05 後期

北海道釧路湖陵高等学校進路指導部

★特集 定期試験の大切さについて

高体連支部大会がほぼ終わりました。3年生は3年間の思いをぶつけることができましたか？2年生は新しく入部してきた新入部員を鍛えることができましたか？1年生は初めての大会、何か得るものがありましたか？6月には全道大会にコマを進める生徒もいるかとは思いますが、まずはその前に定期考査です。今日はまさに定期考査1週間前ですね。

今回は定期考査がいかに重要か、皆さんに完璧に理解してもらいたいと思います。まずは教務部副部長の佐藤秀樹先生を中心にまとめていただいた「定期考査の大切さ」についてしっかり読んでください。

「定期考査の大切さについて」

学校の仕事の中には、皆さんの進路にかかわる仕事をする「進路指導部」という部署の他に、皆さんの学習（授業、定期試験、成績など）に関する仕事をする「教務部」という部署があります。今日は、「教務部」の立場から定期試験に対する大切さを皆さんの進路活動と合わせながら書きたいと思います。

まず、皆さんの中学校での学習活動はどうだったでしょうか。クラスでは成績も上位であり、授業内ですべてが解決できていたなど、学習で苦労した経験が少ないと思います。定期試験ではあまり勉強しなくてもそこそこの高得点を取れていた人も多かったのではないのでしょうか。

高校入学後、おそらく皆さんは、高校の授業の「スピード」「質」「難易度」どれをとっても中学校とは計り知れないレベルだと感じたはずです。授業内容をその日だけで完全に理解することは難しいので、事前に予習をして効率化をはかり、授業で精一杯理解しようとし、忘れないように復習して確認をする。そんな勉強法を宿泊研修でも教わったことでしょう。また、これを国数英の3科目に絞ったとしてもかなりの時間を要します。さらには部活動との両立……。そして大学入試では、3年間で習ったことをベースに、いわゆる「受験レベル」まで引き上げられた問題を解かなくてはなりません。練習でできていないことは試合や本番でできないことと同じように、定期試験でできないものは大学入試でできるはずがありません。ましてや勉強にミラクルなど起きません。これだけ考えても、皆さんは1ランクレベルの高い学校生活を送らなければいけません。ただ、いきなり高いレベルのことをやれと言われても、「そんなのできないよ。」と思う人がいると思います。そこに到達するためにはまず足元を見て、自分ができること（＝実力）を少しずつ増やしていくことです。自分ができること（＝実力）を増やすためには定期試験が重要になってくるのです。

では、受験の基礎にもなる「定期試験」がどれほど重要なのか考えてみましょう。

まず、定期試験は、年4回約3ヶ月のスパンでやってきます。それは授業で行った範囲の中で、限られたレベルで出題されます。それよりも短い期間でやってくるのは小テストや週末課題です。週末課題は当然1週間をスパンにしてやってきます。そして、毎日の授業は1日のスパンでやってきます。

1日の授業→小テストや家庭学習→定期試験や課題テスト
→模擬試験→大学入試

同じ範囲を何回学習するのか考えてみましょう。先生方が皆さんに求めている学習方法は、①予習 ②授業 ③復習 ④週末課題 ⑤定期試験前の学習 ⑥定期試験 ⑦定期試験の復習 ⑧模擬試験という感じです。そうすれば、黙っていても同じ箇所を1年間で8回学習することになります。さらに3年生になれば授業での総復習、毎月の模擬試験、そしてその解き直しで、計20回くらいは繰り返し学習することになります。「定期試験の大切さ」とは、実は①～⑦の繰り返しの部分全てを指します。（決して⑥の定期試験単独で考えてはいけません）。

また、大学入試に向けての受験勉強をする際には「受験勉強計画」を立ててと思います。受験勉強は学ぶ量も多く、その期間も長いので、すぐに計画倒れになることがあります。過去の先輩方も随分と苦しんでいました。しかし、比較的うまくいっている先輩方もいました。それは、「定期試験」が問題を解くための練習となり、自分の力を蓄積させているからでした。定期試験のスパンの3ヶ月をどのように学習していくか計画を立て、実行するのです。それでも長ければ、そのスパンをさらに短くするのです。「この日までにこれだけをやる！」そんな強い意志が受験で成功させた秘訣だったと思います。

少し切り口を変えて・・・ エビングハウスの忘却曲線によれば、人間の記憶は20分後には42%、1時間後には56%、1日後には74%、1週間後には77%、1ヵ月後には79%忘れるというデータがあります。テストのときだけ記憶しておけばよいのであれば直前に勉強することがベストです。しかし、一気に頭に入れた記憶は、瞬く間のスピードで消えていきます。結局、記憶に費やした時間や努力は無駄に消え去ってしまいます。もともと人間は忘れる動物なのですから、忘れにくくする方法が必要です。それが定期的な復習であり、定期的な復習によって記憶率が飛躍的にあがっていくわけです。では、そのタイミングはいつなののでしょうか。それは、

覚えた直後にすぐ復習し（数分でもOK）、1日後に再度復習し、1週間後、2週間後、1ヵ月後とやっていくのです。簡単に記憶が蘇るうちに短時間で復習すると効果的な記憶法になります。

「受験（部活動）で忙しいのに定期試験なんて構ってられるか！」こんな風に考える人も少なからずいると思います。しかし、成功体験をした先輩方からは、そんな意見はほとんど見受けられません。皆さんに配られる進路のしおりの中の合格体験記では、「定期試験を大切に」というアドバイ스가たくさんあります。実際に3年間を過ごした体験があるからこそ言えることなのです。日々の学習を一步ずつ着実に積み重ねて自分の力を身につけ、自分の目標（大学合格）に向けて努力し続けてほしいと思います。

先生方がいつも話していることを紙面に表していただきました。では上記に述べられた先輩方は本当に授業や定期考査を大切にしていたのでしょうか。今回、教育実習生として来ていた湖陵OBと同じ大学4年生が湖陵を卒業する際に「進路のしおり」（平成26年6月1日発行）に寄稿してもらった文章をいくつか紹介しましょう。

「受験を終えて感じたこと」 北海道大学文学部 沼前 広一郎

まず、僕が学習面で重要だと思ったことは日々の授業を大切にすることです。これは当たり前のことのように聞こえますが、とても大事なことです。自分が受験勉強をしていく中で問題を解いたり参考書をこなしていくときに思考の一番根底にあるものは普段の予習、授業、復習で身につけたものであるとしばしば感じました。もちろん、授業でやったことがただそのまま問われることはほとんどないですし、授業だけ受けていればよいということではありません。しかし、普段の授業から受験を少しでも意識して真剣に取り組むことから勉強は始まるのではないかと思います。

「意味のある勉強をしてほしい」 札幌医科大学医学部医学科 石谷 瞭

高校では部活動に所属している人が多く、勉強時間を十分に確保できないと思います。そんな人たちはまず授業を大切にしてください。自分は野球部に所属しており、引退するまでは勉強する時間が少なかったです。特に大会が近くなると、朝練、昼休みは午後の練習のための道具準備、放課後は練習だったので勉強する時間はそこまでありませんでした。正直、帰宅後も眠くて勉強どころではなかったです。ここでやってしまいがちなのは無理して起きて眠いながら勉強をし、次の日の授業は眠くてなにも頭に入らないということです。結局、眠いときに勉強をしてもほとんど頭に入ってきません。結果的に帰宅後の勉強も、学校での授業も身になっていないことが多いです。それならば、帰宅後しっかり睡眠をとって、学校での授業に集中するほうがよっぽどましです。もちろん帰宅後の勉強も学校での授業どちらも集中してできるに越したことはありませんが、忙しい部活の人には難しいことです。まずは授業に集中することから始めてください。時間がないので、授業中に覚えられるものは覚えて、理解できるものは理解するようにしましょう。

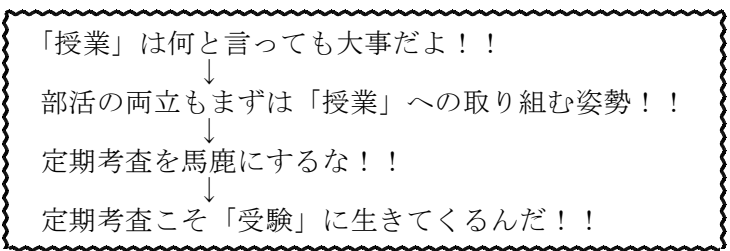
「毎日を大切に」 札幌医科大学医学部医学科 高井 駿

まず、僕が皆さんに伝えたいことは定期テストを馬鹿にしてはいけないということです。僕は定期テストを大切に、毎回全力で取り組んでいました。定期テストでは、その範囲の基礎、重要なことが問われ、それが解けなければ入試の問題が解けるはずがありません。また、さぼり続けていると3年になって勉強しようと思っても絶対にうまくいきません。1年の時から、完璧にこなしていけば3年生になったときしっかりとした基礎ができあがってお

り、スムーズに入試レベルの問題に取り組むことができ、合格が近づきます。また、英単語テストや4 STEP を馬鹿にしてはいけません。これらは、毎日コツコツと積み重ねて必ず自分のものにしてください。とても大切な基礎になります。

「賢い文武両道とは」 旭川医科大学医学部医学科 竹中 瑞希

・定期テストと模試←主に1, 2年生
1年生の時は、大学受験の意識が弱く、自分の学力をはかるものとして定期テストに力を入れて勉強していました。定期テストの勉強は、正直丸暗記が多く受験につながるのかどうか不安になる人も多いと思いますが、この丸暗記こそが受験に生きてきます。一度詰め込んだものは思い出すだけなので…。理科、社会については、その時の定期テストの範囲を完璧にするという気持ちでやりましょう。英語、国語については単語の暗記にもなるので、定期テストの範囲の単語は完璧にするという気持ちでやりましょう。しかし、数学については、定期テストの前だけやっても点数は取れません。そして、理科、社会については定期テストの勉強がそのまま模試に反映されますが、国語、数学、英語についてはそれほど反映されません。この3科目は毎日の学習が大事です。私は毎日継続して学習を続けるのが苦手で、短期間でバツと仕上げるのが得意だったので、理科、社会は得意で、国語、数学、英語が苦手になってしまいました。



★特集 2017 年卒「就職希望企業ランキング」速報

蛇足になるかもしれませんが、ちょうど1年前の就職希望のランキングを紹介します。大学生がいかに就職していくか、についてもいつか特集を組みたいと思います。

金融業界が人気

キャリアタス就活 2017 は、2017 年卒業予定の大学生・大学院生（約 7600 人）に人気の就職希望企業ランキングの全国速報版を発表した。

文系は 1 位「三菱東京UFJ 銀行」 2 位「三井住友銀行」
3 位「東京海上日動火災保険」 金融業界の人気の高い

理系は 1 位「日立製作所」 2 位「トヨタ自動車」 3 位「三菱電機」

男子は 1 位「三菱東京UFJ 銀行」 2 位「トヨタ自動車」 3 位「東日本旅客鉄道」

女子は 1 位「全日本空輸（ANA）」 2 位「三菱東京UFJ 銀行」
3 位「日本航空（JAL）」という結果だった。