City Life 教育特集

子どもの学びNAVI（ナビ）

緊急座談会

難関大学合格者から学ぶ、夏休みの過ごし方
「模試」と「夏期講習」を活用せよ

大学進学を目指す高校生にとって、夏休みはまとまった勉強時間が取れる絶好のチャンス。その反面、「時間があるから」と気が緩んだり日常のペースが崩れてしまう不安も。約1カ月という長い期間をどう過ごせば良いのか。大阪大学・法学部に現役合格した高宗さんと、高1生ながら大学受験を視野に入れて日々学習に取り組む、読者モデルの未玖さん、光ママを迎え、ざっくばらんに語り合っていただきました。

夏休みに入る前に計画を立てよう

未玖：私が通う高校では夏休みの課題がすごく多くて、どうやって計画を立てればいいか迷っているんです。

高宗：私の高校もそうでした。高校1、2年は部活動もあったので、課題と部活で精一杯。でも、自分の勉強も充実させたくて、夏休みに入る前に計画を立てました。大切なのは、夜更かしせず、普段のペースを守ること。いつもと同じ時間の起床と就寝を心がけると良いですよ。

未玖：勉強の内容はどんな感じでしたか？

高宗：ポイントは、まず課題を早く終わらせること。たとえば問題集を1日に必ず4ページはやると決めて、遅れが出ないようにしました。そして、もう一つ目標に置いていたのが、苦手科目の補強です。私の場合は英語の長文を読むのが苦手だったので、英単語の学習と一日一題、長文読解をやろうと決めていました。そうやって目標を決めておくと必要な時間も見えてくるし、過ごし方にメリハリもつきますね。

理系の大学に現役で進みたい未玖さんにとって今回の対談は興味津々。現役合格するための秘訣もしっかり聞きました。

「模試を受けるメリットには、場慣れもあります。本番で緊張しないためにもぜひ」。

高宗さんの高1・夏休みの1日の勉強スケジュール

6:00	起床 身支度・朝食
6:45〜7:45	苦手分野の学習
7:45	登校
9:00〜17:00	部活動
18:30	帰宅
	夕食・入浴
20:30〜24:00	課題学習
24:00	就寝

ココがポイント

- 夏休みに入る前に計画を立てる
- 課題を早く終わらせるペース配分
- 1日に必ず苦手学習の時間を取る

模試で実力を測り復習で前進を

未玖：実はこの6月に模試を受けたんですけど、中3で学んだことを忘れているなと気づく部分も。高宗さんの話を聞いて、夏休みの間にそこをきちんと補強しようと思います。

高宗：そうそう。模試は今の自分の学力を測るという意味ですごく役に立ちます。出来ていなかった部分や弱点を夏休みの間に補強していくと、後々の勉強が楽になりますから。高校1年で基礎をしっかり固めておくと、志望校合格に向けた勉強に絞り込んでいく時に大きな強みになるはずです。

未玖：模試の復習はどのようにしましたか？

高宗：まず、模試の翌日に答え合わせをして間違った問題を解き直しながら、どこにミスがあったか、理解していなかったかをノートにまとめました。手間は掛かるんですけど、一番効果がありますね。そして、結果が返ってきた時にもう一度復習して、ちゃんと解けるようになっているかを確認。だから1回の模試につき2回は復習しました。他に、センター試験本番の環境に近い「全統マーク模試」では時間配分が身につきますし、「特定大オープン」では大学ごとの出題傾向に合わせた学習につながります。いろんな経験を積んでしっかりと復習していけば、難関校を突破できる実力が身についてくるはず。そのためにも、志望校を早めに決めて効果的に学習することも重要です。

未玖：確かに志望校を決めてからどんな勉強が必要か見えてきたので、モチベーションUPにつながったと思います。

夏期講習を活用し気持ちにメリハリを

光ママ：学校がある時とは違い、夏休みは一人での勉強になりますよね？どうしてもダレてくると思うんですが、どのように工夫を？

高宗：高2の時に河合塾の夏期講習を受けました。時間がたっぷりある中でメリハリをつけたかったのと自分なりの勉強だけじゃなく、やはりプロの講師の方にやり方を教わった方が実力が付きやすいのかなと。それに、その時受けた英語の授業がとてもわかりやすかったので、その後も、河合塾を選んで通いました。あと、悩んでいることや不安などをチューターさん（塾生の指導・相談役）に聞いてもらえたのも良かったですね。歳の近い先輩方の体験談は参考になりますし、励みや安心感も得られます。一人だとどうしても鬱屈してしまうので、親や友達など周囲と色々話すことも大事です。

光ママ：親御さんのサポートで一番役にたったのはどんなことでしょう？

高宗：やはり、毎日ご飯とお風呂を用意してくれたこと。そして、節目節目で相談に乗ってくれたりハッパをかけて背中を押してくれたことです。あまりうるさく言われると「今やろうと思ってたのに！」っていう時もありましたが（笑）、振り返ってみると親の後押しのお陰だなと思う点も大きいです。受験は高校3年間と長い期間ですから、自分一人で抱え込まず塾や講習を活用したり周囲に相談することも大事ですね。

光ママ：なるほど。うちはこれからがスタートでいろいろ迷っていたところもありましたが、具体的な話が聞けて良かったです。

未玖：私も時間の使い方や勉強の仕方がとても参考になりました。ありがとうございます。

高宗さんからのアドバイス Check

授業中の集中力を高める方法&体験授業やセミナーも活用して!

現役合格を目指すなら、何よりも授業中にしっかりと集中して取り組むことが大切。「集中力が無くて･･･」と悩んでいる方におすすめしたいのが、授業の予習をしっかりやってから臨むこと。ぼんやり聞くよりも内容を分かって聞くと集中力がアップします。

あと、オススメしたいのが、やはり夏期講習に参加すること。私が通っていた河合塾には、まず無料で受けられる体験授業があるので、ぜひ受けてみてほしいですね。あと、医学部志望者のみなさんにぴったりのセミナーも開催されるのでチェックしてみては?

この方に伺いました

河合塾OG
大阪大学　法学部
高宗　楓さん

北野高校から現役で大阪大学に合格。河合塾には高校2年の夏期講習から参加。「私は少し遅かったのですが、志望校を決めるのは早いほうがいい。河合塾は大学別に合わせた勉強ができるので、とても役立ちました」。

シティライフ読者モデル
光さん 未玖さん 親子

中高一貫校に通う高校1年生の未玖さんは理系の大学への進学を希望。「親御さんのサポートのお話も聞けたので、私にとっても、未玖にとっても、貴重なアドバイスをたくさんもらえました」と光さん。

得意を伸ばす。苦手をなくす。

河合塾の夏期講習で現役合格へステップアップ！

5日間短期集中で部活や学校と両立できる！　プロの講師が教える体面授業だから、学習の理解度が違う！

夏期講習体験授業受付中 〜まずは体験授業で、実感してみよう〜

参加無料/要申込

高1生

会場	講座	実施日	実施日	講座番号
大阪校	ONE WEX英語	7/15(金)	18:00〜19:30	0407
	ONE WEX数学		19:50〜21:20	0408
	英語(演習〜発展)	7/10(日)	13:00〜14:30	0409
	数学(演習〜発展)		14:50〜16:20	0410
大阪校医進館	医進英語	7/15(金)	18:00〜19:30	0411
	医進数学		19:50〜21:20	0412
豊中教室	英語(演習〜発展)	7/10(日)	19:50〜21:20	7467
	数学(演習〜発展)		17:50〜19:20	7468

高2生

会場	講座	実施日	実施日	講座番号
大阪校	ONE WEX英語	7/13(水)	18:00〜19:30	0413
	ONE WEX数学		19:50〜21:20	0414
	入試頻出英語(演習〜発展)	7/10(日)	18:00〜19:30	0415
	入試頻出数学(演習〜発展)		19:50〜21:20	0416
大阪校医進館	医進英語	7/15(金)	18:00〜19:30	0417
	医進数学		19:50〜21:20	0418
豊中教室	入試頻出英語(演習〜発展)	7/10(日)	16:20〜17:50	7469
	入試頻出数学(演習〜発展)		14:30〜16:00	7470

〔受講のめやす〕ONE WEX講座･･･東大･京大･医学部志望者向け。　演習〜発展講座･･･阪大･神大など難関大志望者向け。

参加無料/要申込

医学部志望者必見！

7/10(日)　医学部ミーティング

会場:大阪校医進館

10:00〜10:45
最新入試情報講演

11:00〜12:00
現役医学部生パネルディスカッション

13:30〜15:50
基調講演
「医師をめざす君たちへ
ー決意は本物ですか?ー」
大阪市立大学大学院医学研究科総合医学教育学
医学部附属病院総合診療センター長
首藤 太一教授

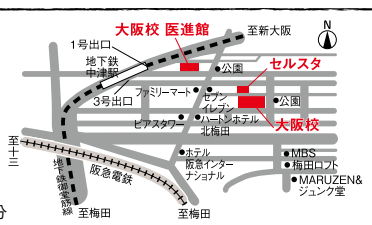
■取材協力 河合塾

【申し込み方法】
参加されたい夏期講習、イベントの開催校(教室)にお電話でお申し込みください。
その際に講座番号、実施日時等をお知らせください。
※上本町校・天王寺校でも実施中。

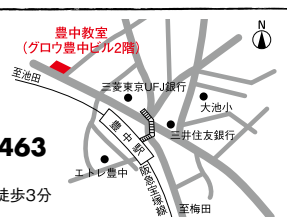
体験授業・イベントの詳細は 河合の夏ゼミ で検索

大阪校
大阪市北区豊崎3-13-1
0120-070-471
◎地下鉄御堂筋線
中津駅3号出口から徒歩2分
◎阪急梅田駅茶屋町口から徒歩6分

大阪校 医進館
大阪市北区豊崎5-8-4
0120-070-362
◎地下鉄御堂筋線
中津駅1号出口から徒歩1分
◎阪急梅田駅茶屋町口から徒歩6分



豊中教室
豊中市本町2-2-5
グロウ豊中ビル2階
0120-190-463
◎阪急宝塚線豊中駅
北改札口9番出口から徒歩3分



※(学)河合塾主催。ただし豊中教室は(株)河合塾進学研究社主催の校舎です。