"これからの入試はどう変わるの?" "1日中眠い""夜更かしする" "部活が忙してヘトヘト…"

> どれかひとつでも当てはまる方へ この冊子をお贈りします。

目次

- 1.新しい大学入試の名前は「共通テスト」
- 2. 子どもたちをむしばむ「睡眠負債」
- 3. いまの高校生が直面している悩みとは?
- 4. 京進が大切にする「見えない学力」

この冊子は?



京進スクール・ワンでは、 毎月1回、お客様向けの教室 通信を発行しております。

本冊子は、主任教室長吉川 が過去に書いた記事のいくつ かを1冊にまとめたものです。 最新の教育理論などもおりま ぜた内容ですので、家庭学習 の参考になさってください。

新しい大学入試の名前は「共通テスト」! 学年によって対応のしかたを変えましょう



大学入試センター試験が 2019 年度に終わり、2020 年度から「共通テスト」 という新しい入試制度に変わります。

くわしくは下の表でまとめられていますが、イメージできるでしょうか?

■ 大学入試改革と次期学習指導要領実施スケジュール

年度·学年	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
新テスト	基礎診断 共通テスト プレテスト施行	共通テスト プレテスト施行		現センター廃止 共通テスト 先行実施				共通テスト本格実施
次期学習 指導要領		小学移行措置(英語等)		小学 次期学習指導要領 全面実施				
			中学移行措置	(英語等)	中学 次期学習指導要領 全面実施			
						高1 次期学習	指導要領 全面実施	
中3	中3	高1	高2	高3			高2 全面実施	
		中3	高1	高2	高3 📣			高3 全面実施
中2		43	[] [3 10 867 7 2	92712.33	
中1			中3	高1	高2	高3		
小6				中3	高1	高2	高3 🕕	
1,0					(77	COLUMN THEM
小5		小6 《小学移行措置》	中1 ≪ 中学移行指	中2 蜡置(英語等) ≫	中3	高1	高2	高3
小4		小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2
.J ,—T		≪ 小学移行措	置(英語等) 》	◇《中学移行措置》				
	基礎診断 3科目(学力調査テスト高	「国語総合・数学 I・ 交版の位置づけ	コミュ英語 I)	*		 砂点 砂点 砂点 砂点 砂点 砂点 砂点 砂	指導要領対応(必 への活用の可能性を	
*		パー式で記述式(国数 センターと同じ 1 月:			★ #	通テスト 本格導	入(CBT-IR	T)

「Educational Network Journal」vol.41(2017年9月)より

気をつけないといけないのは、**今の中学3年生と今の小学5年生です。** 今の中学3年生が、高校3年生になった時、「共通テスト」初年度の学年になります。

今の小学 5 年生が、高校 3 年生になった時、「共通テスト」本格実施の最初 の年になります。 小5から中3の間は、移行期間です。

(共通テストの試行錯誤をしていく期間)

試行錯誤期間と聞くと、なんだか実験されちゃっているみたいで気分はあまり良くないですが、とりあえず前の学年でやっていることを踏襲するので、予想はまだしやすいほうです。

中3と小5は、ちがいます。 前の学年までしていたテストとガラッと変わる 最初の年ですから、この2学年は事前に新テストの対策がしにくく、塾の先生 も学校の先生も、そして何より生徒さん自身も苦労すると思います。

ついでに言っておくと、**今の高校 1 年生**はセンター試験を受ける最後の学年ですから、万が一受験に失敗すると、次の年は新テストで受けさせられます。 生半可な努力では対応しきれないので、**今の高 1 は基本的に「絶対浪人しない」** ことを強く意識しておきましょう。

大学「共通テスト」の国語はこう変わる! 今のうちから準備できることは?

今年の5月に、この新「共通テスト」の問題例が発表されました。

今回は国語を例にして、下に特徴をざっくりまとめます。

「Educational Network Journal」 vol.41(2017年9月)より



記述式問題(国語)のポイント

- ●問題数は3問程度。
- ●自由度の高い問題は出題されない。
- ●何を、どう書くのか、条件を読み取る 力が必要。

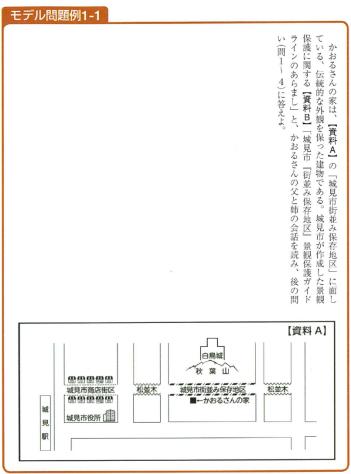
センター試験はこれまでマークシート で答えを選ぶだけなので、たまたま正 解もできましたが、新テストは記述式 の問題が少しずつ増えてきます。

 今の小5からは、5科目すべてで記述

 式がメインになるとの噂も・・・?

実際の問題例を見てみましょう。





大事なポイントは「感想文を書いてはダメ」ということでしょうか。

「ガイドライン」と「地図」を見て、設問の意図どおりの答えを書かなければいけない。資料などを読んで「この答えにしか行き着けない」ようになっています。

自由度の高い問題ではない、とは、こういう意味です。独特の発想が得点に なるというわけではありません。また、なんでもいいから言葉を埋めればいい ものでもなかったりして、いわゆる論理力が求められています。

あと、一つ気になったのが、言葉の難しさですね。

高校3年生の時点で「ガイドライン」という言葉の意味を知るような経験ができているか、「町並み保存地区」という存在を知っているかどうかで、この問題への受け止めやすさは、全然ちがってくると思います。

モデル問題例2-1

問 転勤の多い会社に勤めているサユリさんは、通勤用に自動車を所有しており、 自宅近くに駐車場を借りている。以下は、その駐車場の管理会社である原パー クとサユリさんが締結した契約書の一部である。これを読んで、あとの問い(問 1~3)に答えよ。

駐車場使用契約書

貸主 原パーク (以下、「甲」という。) と 借主 〇〇サユリ (以下、「乙」という。) は、次のとおり駐車場の使用契約を締結する。

第1条 合意内容

甲は、乙に対し、甲が所有する下記駐車場を自動車1台の保管場所として使用する目的で賃貸する。

(駐車場の表示)

住所 東京都新川市新川朝日町2丁目3番地

名称 原パーキング第1

駐車位置番号 11番

第2条期間

乙の使用する期間は、平成28年4月1日から平成29年3月31日の一年間とする。契約期間満了までに甲、乙いずれか一方から何等の申し入れがない時は、さらに一年間の契約が自動的に更新されるものとする。

第3条 駐車料金

乙は、以下のとおり駐車料金を支払うものとする。

支払期日 毎月末日までに翌月分を支払うものとする

支払方法 甲指定の銀行口座への振込

第4条 駐車料金の改定

甲は、この契約期間中、物価の変動、経費の増加、近隣駐車料金その他 の経済情勢の変動により、月額駐車料金が不相当と認められるときは、こ れを改定できるものとする。 これも別の問題例ですが、契約書が 場面設定に使われています。

なかなか学生時代に、契約書に触れることはありませんよね?

甲・乙という語彙も含めて、**今の子 ども達の生活力を意地悪く試すような 問題作り**になっています。

契約というものがどういう考え方なのかとか、支払期日が持つ意味とか、 大人ならよくわかると思いますが、国 としては、**こういった経験値を学生の うちに積んでおいてほしい**という意図

を感じます。今の子ども達の実情にあっているかどうかは別として。

高校入試は関係ない?

「わたしは大学進学しないし、関係ないかなあ」

そう思う方がいらっしゃるかもしれません。

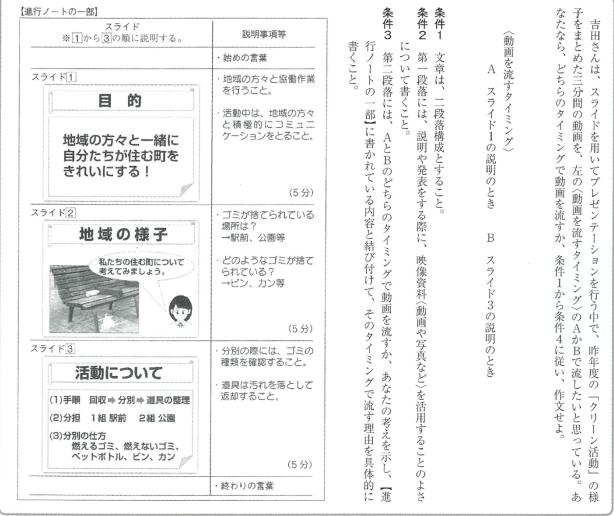
半分そうと言えますが、残り半分はそうではないです。

大学入試が変わるということは、高校のふだんの授業も変わらないといけません。試験だけ難しくしては、受験者みんな倒れてしまいますからね。

高校のふだんの授業が変わるということは、高校入試で求める力や生徒像も 変わってきます。

つまり大学入試が変わると、**進路が就職でも進学でも、そこに送り出す高** 校・中学・小学校の授業内容まで変わってくるわけです。

実際に、これは今春の高校入試の国語の問題です。



大学入試よりはもちろん簡単になっていますが、それでも、スライドや表・ 図を読んで、意図通りの答えを探して文章で説明できないといけません。

もはや、「あなたの考えを自由に述べよ」の時代は終わったのです。

皆様にイメージして欲しいのですが、**お子様が上の問題文をいきなり読んで、**

すぐに論理的に説明が書けると思えるでしょうか?

おそらく、上の文を自然に読めるようになるには、ふだんからこういう文章 にどれだけ触れているかという経験値がモノを言うと思います。

ふだんからこういう問題文をたくさん読んでおくのか、それとも、ふだんから問題ではなく、こういう本を読んでおくのか。

たことと、そのことについ

てのあなたの考えや意見を、

あとの条件に従って書きなさい。

グラフを見て

0

部を表し

5 得て

る

を年代

次 0

グラフ

以

E

0

H

本

毎 日

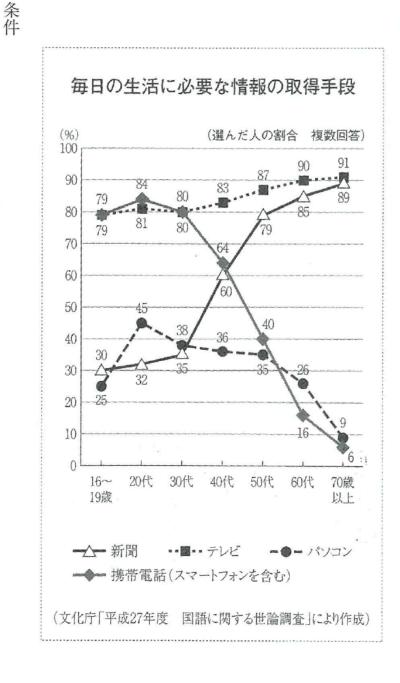
0

生

必

報 を 何 か

2 1 つい 全体を百 段落構成とし てあなたの考えや意見を書くこと。 五 十字以 一百字以内でまとめること。 ラフを見て気づいたことを書き、



これも別の県の高校入試問題です。

後段ではそのこと

社会の地理のグラフ問題にもこういうものがありますが、国語でもこのよう な「読み取って調べる系」の問題が増えてきています。

理由はすべて、新しい大学入試の時代が来ているからです。
丸暗記でもなく、 言いっぱなし感想文でもなく、こういうものを自然と読める人がほしいという、 新しい学力でこれからの中学生を判断したいのだと思います。

経験値の差が激しい時代

認することなく、 や電子マネ るかどうかもわからないというのだ。 枚になったときの金額がわからない 験がない。 分でお金を握り は買 現金を見な 区別はついても、それが複数 で支払い、 枚で40円のものが買え れない」ということが 察してみると、 いう子がい しめて買い物した経 算がで 切符を買うことも のだという。 クレジットカード ため、そもそも 子どもも自 きない たの (

「塾と教育」2017年10月号より

上は極端な例ですが、実際におこりうる話です。

ご家庭によっては「あたりまえ」と思う経験が、別のご家庭では「あたりま え」ではなかったりするのが今の世の中だと思います。

昔に比べて、仕事も趣味も余暇も生活様式も、本当に多種多様になったから、 みんな同じ道を歩まなくなりました。だから、人によって経験しているものが かなり違う場合があります。

また、経験不足は語 気不足にもつながる。 気不足にもつながる。 切符を買うことがなく なったせいか「切符」 という単語を知らない すも多い。「リビング」 は分からない。「キッチン」と「台所」などもそう。 国語の教科書に出てくる文章は、へたを したら昭和の戦前の話だったりもするの で、使っている言葉や登場するものが、お 子様には想像もできなかったりします。

こういう、日常で出会うことがないもの も、事前に別の本で知っていればこの事態 は防げるのですが・・・。

大人はどう教えていったらいいのか?

ヒントとなる話が先ほどの「塾と教育」に載っていました。

状もあります。

内

進学高校

中学の先生が指導しにくくなるという現

が、手をかけ過ぎてしまうケースが多く

けて自立させなければならない時期です

教育のプロ3名による対談の中で出た悩みです。





細水氏

実際、

小学6年

生は

中学に

向



石田氏 夏休み明けから授業中の 変化があると聞きました。 やめて先生の解説を待つようになってし I 村 氏 ある県

まう、とのことでした。 小中高校共通の が浮 問 題意

石田氏 というイメージを持たれがちですが、 ないでしょうか。 め方を覚えるのではなく、自ら手を動 ばかりか、伸びるはずの子どもをつぶし して様々な可能性を探っていく姿勢では てしまうだけです。 め込み学習では難関大学に合格できな 備校や塾は 大切なのは答えの求 知 を詰 8

教えすぎに注意、ということを言っています。

生徒の態度に

考えることを

教えすぎると、考えることを放棄して、待つだけの人に育ってしまう。

でも、これからの新しい時代は、自分で動いて、様々な可能性を調べていく 人が求められているから、**なるべく若い時に、自分の頭で考える経験を積ませ** た方がよいという話です。

て合理的だからです。今後求められる力は、自分で考えて答えを出していくことです。子どもたちは平気でいったとか「どの漢字は習っていないから書けない。とか「習っていないからこの計算い」とか「習っていないことは、できない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない」などと言います。つまり、はできない。

教室長が、生徒さんから勉強の質問を受けるときは、調べればすぐわかることなら、あえて答えを言わず、調べるように言います。

ちょっと冷たい人にうつるかもしれません。

教えれば一瞬なわけで、しかも、知っているわけですから。

でも、あえて苦労してもらう。一手間動いてもらう。

それによって、**より深く記憶に残ってもらえるのなら、**という気持ちが私を そうさせます。

だから、**調べかた**や、**調べた後のまとめかた**をよく伝えます。

調べた単語そのものが大事なのではなく(テストでは大事ですが)、どうやって調べたかという方法が、一生ものになるのだと思ってやっています。

ぜひご家庭でもいろいろな経験をされる際は、**事前に「しかた」や「ルール・きまりごと」を教えること、**これが大切なのではないかとおすすめします。

(スマホを買ってあげるときも一緒ですね。約束の後出しは嫌がられます)

子どもたちを蝕む"睡眠負債" ~長時間〇〇を卒業して、質を高めよう~



冬休みが終わり、3学期がスタート!

そんな3学期の2日目、1月10日の授業報告書を見てみると、あるキーワードが多い事に気づきました。

比較級の学習に入りました。 眠そうな様子でしたが、それに負 けじと問題に取り組んでいまし た。

途中眠たそうにしていましたが、 最後まで頑張ってくれました。円 周角の問題、良くできています。 学校の疲れからか眠たそうにしていましたが、眠気に負けず集中して取り組んでいただきました。

例) 教室向け報告 雑談 塾に来るまで寝ていた

本来は褒めることを書きたい報告書なのですが、「眠い」というワードを見ているこちらもちょっと眠くなりそうなほど、眠いのオンパレード・・・。

冬休みに休んだのは、なんだったのか。

みんな、こんな眠すぎなのはマズいんじゃないですか??と心配です。

・・・実際、この事態は昨日今日わかったことではありません。

"塾の授業に来る直前まで寝ていた"といった話は、これまで雑談の中でいろんな子から山ほど聞いてきました。

塾の直前に寝ることがいいかどうか?

それは、授業中にも眠気が続いていたら NG でしょう。

そもそも、眠い状態で塾の授業を受けてしまったら、先生がどんなに頑張っても効果は半減です。

先生と生徒さんの授業の目的が、「眠気を取ること」になってしまって、本来授業でしたかった"もっと次元の高いこと"ができなくなってしまいます。

(以前の教室通信でも書きましたが、教室自習中におしゃべりする生徒さんも同じです。おしゃべり禁止が目標となり、それ以上のアドバイスができなくなり、**その生徒さん自身が損をしています**)

つまり、「眠くない状態で授業を受けること」は、それだけで学力 UP の明暗を分けるということ。

塾に来る前に、すでに勝負はついているようなものです。

今回は、このことについて読者の皆様と真剣に「質向上」を考えたいです。

■「睡眠負債」という言葉を知りましょう

先日1月5日配信の東洋経済オンラインの記事をご紹介します。

「睡眠負債」が招きかねない4つの致命的ミス

1/5(金) 6:00配信

東洋経済 on LINE



睡眠負債はさまざまな場面で悪影 響を及ぼします(写真: pnuar006 / PIXTA)

昨年の流行語大賞にもノミネートされた「睡眠負債」。これは日本社会に「睡眠が足りていない」という実感のある人が相当数いて、「睡眠不足が体に悪いかも」という危機意識が出てきていることの表れです。

ちなみに睡眠負債とは、寝不足が借金のように少しずつ蓄積した状態のこと。体質など個人差はありますが、成人が健康に過ごすために「最適な睡眠時間は7時間前後」というのが日本の睡眠研究者の共通

認識です。ところが、厚生労働省「国民健康・栄養調査(2015年)」によると、日本人の平均睡眠時間は「6時間未満」が4割。また10人に1人は「5時間未満」の睡眠時間で生活をしています。

■誰もが「睡眠負債者」の予備軍

けれど仮に1日「7時間」の睡眠が必要な人が「5時間」睡眠を毎日続けると、1日に2時間ずつ睡眠負債がたまっていきます。この生活を2週間続けると、2時間×14日で、なんと28時間連続で起きている時と同じ脳の状態になるといいます。これは「1日の睡眠不足(時間)×日数=連続で起きている時間数(時間)」という、睡眠不足による脳のダメージを「連続で起きている時間数」で表す計算式に当てはめたものです。

またこのように1日2時間の睡眠不足が14日間続くと、弱度酩酊状態といって、お酒を飲んで「ほろ酔い」の時の血中アルコール濃度とほぼ同じ脳の働きになるという実験結果が出ています。

「睡眠負債が招きかねない4つの致命的なミス」 https://headlines.yahoo.co.jp/article?a=20180105-00203006-toyo-soci&p=1

寝溜めはできないけれど、睡眠不足は負債として貯まるといわれています。 これを睡眠負債といい、**徹夜していないのに、徹夜した状態のようになる**とは 驚きです。人体って損な作りでですよね。

■三重県の中高生は部活動で超八一ド

子どもたちが毎日しているのは、学校の授業というよりもむしろ部活動ではないでしょうか。三重県はまだ改革に取り組んでいませんが、全国的には「長時間労働」の1つの例として、部活動が問題視されています。

活動時間がやたらと長いブラック部活の実態は、顧問として長時間労働を強いられる教員だけでなく、子どもの健全な成長を危惧する保護者たちの間でも、問題視する声は少なくないようです。忙しすぎる練習スケジュールの再考を中学校に強く求め続け、ついに改善させた父親に、その「勝因」を聞きました。(朝日新聞編集委員・中小路徹)

父親は立ち上がった

「この部活動は長すぎる!」。父親は憤りを収められませんでした。中学生になった長女は、ソフトテニス部に入ると、帰宅後ぐったりとして寝てしまい、深夜に起きて宿題をこなす生活となっていたのです。外食に誘っても「疲れているから家で食べたい」と断られる。父親は立ち上がりました。

40代会社員のこの父親は「スポーツは健全な体をつくるためにあるのに、むしろ心身を壊してしまいそうでした」と振り返ります。

東京都の公立中に通う長女の部活動の休日は、月1日程度しかありませんでした。週末や祝日も朝8時に家を出て、夕方6時の帰宅が当たり前。もちろん、家族が一緒に過ごす時間はありません。「まじめで頑張るタイプの娘は、そういうものだと学校で刷り込まれていました」

「長時間やるのがいいという価値観」

そもそも父親は、外部指導者が作る練習日程に付き合わざるを得なかった顧問ら、現場の教員たちを気遣います。

「土日までフルに出勤させられると、先生を目指す人が少なくなり、ひいて は教員全体の質的低下と公教育の荒廃を招くのでは、と危惧しています」

「日本は、長時間やるのがいいという価値観が部活動で刷り込まれている。 企業に体育会系の血が通っている限り、長時間労働の問題はなくならないと思 います」

「この部活動は長すぎる!」ブラック練習、変えさせた父親の執念 https://withnews.jp/article/f0170118002qq0000000000000000000000110301qq000014569A

部活動大好きな方にとっては、刺激的な話で、すみません。

ただ、こう感じながら部活動に参加している人もいるということでしょうか。 私自身、中学生のときは文化系の人間だったのと、部活動以外に趣味があった ので、学校の部活動にそこまで熱心ではありませんでした。**部活動以外のこと に興味がすでにある人にとっては、部活動は逆に「縛り」になる**のです。

でも、全員部活動参加というルールのため、おそらく一部の沈黙弱者が我慢をしています。そして、その部活動が「長時間拘束」だったら・・・。

私は塾という立場で見ているので、「うちも部活動みたいに毎日、土日も生

徒さんを拘束して勉強漬けにできたら、そりゃ学力も上達するよな・・・」なんて夢想しています(それだけ部活していても上達が保障されているわけではないですが)

でも、実際は授業料の問題や職員自身の労働時間のためにも、そうはいきません。 **塾は1週間に80分の授業で、その科目を上げないといけない**というミッションに挑戦しています。

なのに、眠さや雑談引き延ばしとかがあったら・・・。講師の先生には、これほどに時間がないのです。

だから、せめてこの文章を書くことで、1軒でも多くのご家庭の「睡眠負債」 改善に寄与したい。

■寝ないと脳みそがしぼむ? 長く寝ていればそれで OK?

寝ない子は「海馬」が育ちにくい!?

また子どもの場合は、そもそも眠りで脳内の神経ネットワークを形成して 未成熟な脳機能を完成させたり、情報処理能力を高めたり維持したりする ので、この時期に睡眠不足が続くと、脳の発達に悪影響があると考えられ ています。東北メディカル・メガバンク機構の瀧靖之教授らの実験による と、睡眠時間が短い子は長く寝る子よりも、脳の「海馬」が小さいという 結果が出ています。

海馬は勉強など新しいことを記憶する大切な領域です。そしてこの実験では、睡眠時間の少なさが海馬の神経細胞の新生や分化を抑えているということが示唆されています。脳の中で唯一、成人後も細胞分裂を繰り返す海馬のサイズが睡眠の長さで変わってしまうとは……今後の研究が待たれています。

皆さんの学生時代を振り返ると、成績の良い優等生は早寝早起きだった印象がありますよね。それも今考えると、彼らは成績が良いから早く寝るのではなく、早く寝るから(知能を最大限有効活用することができ)成績が良かった、のでしょう。

新しいことを記憶する脳の海馬のサイズが、睡眠の長さで変わってしまう。 寝ないことは、単なる睡眠負債どころではなく、一生の負債になってしまう ことで、罪深いことです。

では、とにかくたくさん寝ればいいのかというと、どうやらそうでもないら しいです。長時間睡眠をとることだけが良いのではなく、**早く寝るための準備 が良い**のだといいます。

成績が良い子どもは早く寝ている

夜遅くにコンビニエンスストアやファミリーレストランで、子ども を見かけることがあります。家の中でも、テレビやゲーム、パソコ ン、携帯電話など、子どもが眠らずに熱中してしまうものがありま す。



子どもの睡眠と学業成績には、深い 関係があります

そのため、大人と同じく子どもの睡眠時間も年々短くなっています。文部科学省の「データから見る日本の教育」によると、小学生の睡眠時間は1970年に9時間23分でしたが、2000年には8時間43分となり、ここ30年間で40分も短くなりました。

睡眠習慣と子どもの学力の関係を調べると、成績が上位の子どもほど、早い時刻に寝ていることが分かります。小学3~6年生の主要4科目のテストで、平均95点以上をとる成績上位者の41%は午後9時より前に寝ついていて、12時以降に就寝する子どもはいません。逆に70点未満の成績下位者では、9時前に眠る子どもはおらず、20%が12時以降に寝ついていました。

算数では、睡眠時間と成績の関係も明らかです。成績上位者では9時間以上眠っている子どもが多いのに対して、成績下位者の多くは7時間未満の睡眠しかとっていないことが分かっています。また、国語や算数の応用問題が得意な子どもは、夜更かししないことも事実です。

早く寝ついてグッスリ眠ると、朝は自分でスッキリ目覚めます。胃腸の調子も良いので朝食をしっかり摂って、排便してから登校します。日中も体調がよく、勉強に集中ができて思考力もアップします。体も頭も活動的に過ごすので、夜になると早めに眠くなります。

逆に睡眠不足だと、朝は自分で起きることができず、自主性が育ちません。朝食を食べられないので、日中の集中力や思考力が鈍り、学業成績が上がりません。体温も十分上がらず活動量が少ないため、糖質代謝のパターンが変わってエネルギーをためやすい体になり、太ってしまいます。家の中での遊びを好むようになり、テレビやゲーム、インターネットを夜までしていると、光の影響で眠気が減り、夜更かしする悪循環に落ち込みます。

これは小学生の場合なので、中高生になると多少就寝時間が遅くなるのはしかたありませんが、それでも「深夜 24 時を過ぎる」+「睡眠時間 7 時間未満」は睡眠負債&海馬縮小の目安でしょう。

日付が変わらないうちに寝ることで、結果、睡眠時間自体も適正に守られる というのはわかりますが、実際そうしようと思っても「眠くならない」という 声もあるはず。

根本的な原因は、生活リズムが崩れたままでは体内時計が狂ったままなので、 日付が変わる頃に眠くならないサイクルに突入しているということにありま す。**だから、「眠くなる準備」をしてあげなくてはいけません。**

■自然に眠くなるのを待つのではなく、眠くなるように準備することが大切

前ページの記事によれば、睡眠に関する生活習慣には25個のチェック項目があり、そのうち、特に次のことを行えば、寝る準備(=睡魔)が出て、生活リズム改善につながるとのこと。

- 1. 晩ご飯は、寝る2時間前までにはすます(最悪でも22時に食事終了)
- 2. 親の小言は、寝る1時間前までにすます。
- 3. 寝る 30 分前には、部屋を暗くしておく。
- 4. 寝る前に、親子で「おやすみなさい」を言う。
- 5. 起きる時間にカーテンを開ける。起きる30分前に開けるともっといい。
- 6. 朝は親子で「おはよう」を言う。
- 7. 朝食をつくる。
- 8. 登校前に排便をうながす。

この8つのうち、数個ならしているという方は多いと思いますが、**どれか1 つが欠けていたら、睡眠改善は難しい**と思っておいたほうがいいでしょう。

1~3は、体を興奮させないためにする取り組みです。

4 と 6 は、体そのものというより心の問題でしょうね。メリハリをつける、 毎日の儀式となることで体が次の動作に移りやすい、などなど。

5は、体を興奮させるための動作で、日光が当たることで脳を活性化させるドーパミンが実際に出ることが証明されています。その場で起きれなくても、当て続けていくと脳内物質が自動的に増えるので、**起きる時間の前から日光を当てておくのがミソかも。**

7・8も体を活性化モードにするための動作ですが、ご飯を食べてから何時間後に眠くなる、排便してから何時間後に眠くなる、というように、体内時計がこういった動作をすることで正しく刻まれ、夜に自然に眠くなるといいます。

「いや、万年眠いんだけど?」という人は、基本的には睡眠負債がすでに溜まっているからです。それは今までのツケであり、1日2日で治るズル技はないんだとまずは考えましょう。体内時計をもとに戻すために、数ヶ月の戦いが始まるという覚悟で挑むべきでしょう。長期にわたる戦いで睡眠負債を払いおわったあと、昼間眠気を抑えられ、夜に眠くなる人に治ります。

■勉強もいつしょ

睡眠の話が中心でしたが、勉強もいっしょで、1日2日で勉強姿勢や方法、ましてや学力は上がるものではありません。毎日我慢して変える努力を続けた人が変わります。そして、長時間勉強ならいいのではなく、勉強の質(どんな方法で勉強をするのか)が大切。**睡眠も勉強の質なんです**、という話でした。

ニドネン(二度寝ん)がスゴイ

★予約商品★二度寝を防ぐ!目覚ましマット「ニドネン」 mini





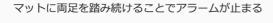
脱スヌーズ!!起き上がることを習慣づけられる目覚まし時計マット

4,980 円(税込) ポイント 49pt

数量: 1 ▲▼



睡眠負債の理屈はわかった。でも、なんだかんだいって起きれないんだよ~ というアナタヘ・・・スゴイのを見つけました。決して回し者ではありません。







これ、両足を立った状態で **5 秒以上**踏まないと、アラームが止まらない目覚まし時計なんです。**音量調整機能はなく、常に最大 MAX 音量**でしか使えないという徹底ぶり。スヌーズ機能なんてものもありません。

ベッドから離しておけば・・・そりゃ 5 秒も立ち続ければ、嫌でも体は起きます。アイデア商品に脱帽。授業でもこういう仕組みを取り入れたい!

いまの高校生が直面している悩みとは?

高校生は、忙しいです。



部活動の時間が、体育会系を中心に、中学生の時より長くなります。高校によっては、通学時間が長くなることもあるでしょう。あと、課題が多い(苦笑)

ほうっておくと、だいたい勉強が一番後回しになります。

そんな中でも、勉強とそれ以外の生活を両立させてきた京進スクール・ワン の先輩たちがいます。

今回は、そんな先輩たちが高校生活で苦しんだことや悩んだこと、そして、 それをどう乗り越えてきたかを、先輩たちが書いた「合格体験記」から抜き出 しつつ紹介してまいります。

後輩の皆さん向けへのメッセージ調になっているので、ぜひ自分に向けた激励だと思ってお読みくださるとうれしく思います。

大阪大学 外国語学部 関西大学 外国語学部 関西学院大学 総合政策学部

甲東園教室(兵庫)

松田 拓磨さん[西宮市立西宮高等学校]



後輩の皆さんにも漠然としていて将来どんな仕事に就きたいという具体的な目標がなくても、今自分が好きなこと、得意なことを活かせるような大学を選んで欲しいと思います。京進スクール・ワンの先生は大学の情報などを調べて教えてくれたので、勉強の面以外でも本当に助かりました。また、各教科ごとに特化した先生がいるので、教え方も上手でわかりやすかったです。センター試験は科目が多く大変でしたが、映像授業が充実しており本当に助かりました。脳科学に基づく学習法の実践を行い、効率良く勉強を繰り返し、合格できました。

将来の夢が決まらなくても・・・

大阪大学に合格した高 3 生でも、将来 の夢がはっきりきまっているわけではあ りません。それでいいのです。

そんなときは、**自分の好きなこと、得 意なことを、無理やりでいいので学問と むすびつけてみましょう。**

部活動が忙しくても・・・

ハンドボール部にいながら、学校・ 部活・塾・自主勉強・趣味を5両立し た先輩です。

定期テストにさえ力を入れ続けられば、**推薦入試で難関校も合格できます。**



中 I から入室し、6年間で沢山の先生方にお世話になりました。どの先生も丁寧に教えてくれ、相談に乗ってくれたので、とても助かりました。 高校からは部活との両立をしながら学校のテスト対策を中心に授業を受けていました。高3になると勉強がしんどくて落ち込む時期もありましたが、先生に**褒めたり**励ましてもらい、やる気を出してもらいました。先生はとても良い方ばかりで勉強以外のことも沢山お話しました。 高校からも続けて通った甲斐あって、評定平均をキープし、関西大学の**指定校推薦**を取ることができました。

関西大

逆瀬川教室(兵庫) 剣道部

石川 奈緒さん[兵庫県立宝塚西高等学校]



中 | から通い始めたので、高校と大学の2回の受験でお世話になり、 先生方の熱心なサポートのおかげでどちらも第一志望校で合格する ことができました。部活と勉強の両立は大変でしたが、テスト対策を しっかりしてもらった結果、常にテストで良い結果を維持することがで き内申点も上げることができました。また、勉強面のことだけでなく面 接の練習や志望理由書を書くときにも細かく丁寧なアドバイスをして いただきとても勉強になりました。本当にありがとうございました。

面接や志望理由書も・・・

ふだんは部活中心にして、テ スト前は自習や対策授業で力を 入れるのが京進高校生スタイ ル。面接・志望理由書・小論文 など 5 科目の勉強以外も個別に **サポートしている**のは京進なら ではの特長だと思いますよ。

最悪の場合は・・・

野球部だと、夜の10時過ぎまで 部活とかはよくある話です。

物理的に勉強している時間がありま せん。塾なんてなおさら外されやす いですよね?

そんな場合は、**部活引退後、高 3**

になって京進に復帰するのも一手。

住道教室(大阪) 野球部

足立 凌雅さん[大阪府立市岡高等学校]

部活を引退してから、高3の7月に以前通っていた、京進スクール・ワ ンに戻ってきました。それまではほとんど勉強をせず、いつもテストの点 数は欠点ぎりぎりで乗り越えてきていました。初めは、受験勉強はどう すればいいのだろうかと不安になることもありましたが、先生方から細 かくアドバイスをいただいたりして勉強のペースがつかめてきました。 **公募推薦**で合格することができ、京進スクール・ワンに通っていて良

南彦根教室(滋賀) 空手部

匿名希望さん[滋賀県立彦根翔西館高等学校]

「わからない問題は教えるけれど、自力で解いてみないと自分の力には ならないよ」これは、先生方に言われて心に残った言葉です。この言葉 を聞いてから、アドバイスをもらいながらも自分の力で考え勉強をして いき、勉強に取り組む姿勢が変わってきました。そして、先生方は自分 に合いそうな勉強方法や自宅学習の進め方などを丁寧に教えてくださ いました。先生方の支えのおかげで、ほとんどなかった勉強時間が6時 間にも増えて、さらに質も向上することができました。最後まで頑張る ことができたのは、先生方の支えがあったからだと思っています。

勉強が嫌いでも・・・

勉強は個人戦ではなく団体戦で あると、よくいわれます。

勉強は一人でするものですが、勉 強のしかたや学年に合わせた勉強 量の相場など、独学でやっていると ズレてきます。そんな時、**先生はコ** -チとして軌道修正や必要なアド **バイスをくれる存在**です。

英・数だけじゃない・・・

陸上部の先輩です。

意外と、高校生の映像授業が使え ます。個別指導の塾というイメージ が強いですが、科目に合わせて映像 を併用すれば効率的に時間を使えま す。 高校生映像は 21:00 受講も ok ということを、こっそり PR・・



伊藤 夏菜さん[神戸市立六甲アイランド高等学校]

中学生の頃から、非常に通いやすい塾でした。部活と両立させながら、 個別授業と映像授業を組み合わせ、効率的にテスト対策や入試対策を 進めることができたのが、合格の理由です。個別指導では、自分のペース に合わせて理解度を確認してもらい、さらに日本史は映像授業によって 学校の内容を復習することができたので、定期テストで点数が取れまし た。毎日復習を積み重ねたので、志望大学への指定校推薦も勝ち取るこ とができました。いつも褒めてくれた先生方にはとても感謝しています。高 校も大学も第一志望の合格へ導いていただき、ありがとうございました!

関西大学 システム理工学部、化学生命工学部

貴生川教室(滋賀) テニス部

T.Κ.さん [滋賀県立水□東高等学校]

当初、第一志望校は「同志社大学」でした。勝負をかけたつもりの夏休 み明けの模試でもE判定でした。正直なところ、その時点で志望校を 下げることも視野に入れていました。ですが、「どうしても同志社大学に 進学したい」という気持ちがあったので諦めずひたむきに勉強をしてき ました。すると、模試判定もC判定A判定と徐々に上がっていきました。 最終的には「慶應義塾大学」にチャレンジをし、合格を勝ち取ることが できました。ここで言いたいことは例え成績が上がらず、辛い時期が あったとしても諦めずに進み続けることが大切だということです。

志望 校判 定が低くても・・・

"高校生あるある"の一つが、「模 試の成績が上がらない」です。

からくりは2つあります。1つ は普段は定期テスト対策に力を入 れているから。もう1つは、浪人 生も模試は受けるから。だから、

時間がたてばたつほど現役生は結

果が上がると信じることです!

人間的にも成長した・・・

その学年に合わせた、勉強のやり 方を教えるのが「京進の脳科学」で す。高校生には、大学や就職先を意 識した「一人で調べ、一人で動ける 方法」を「勉強」を通して教え続け ます。**自分を律して考え行動する人** を一人でも多く育てるつもりで、

日々の授業を見ています。

甲南大学 マネジメント創造学部



室谷 直希さん[兵庫県立伊丹西高等学校]



京進スクール・ワンに入室したのは、中3の時でした。 | 番驚いた事は、 この塾は勉強を教えるのではなく、勉強のやり方を教えてくれるという 事でした。だから、自ら先生達に質問をしたり、勉強をする習慣が身に 付きました。高校受験・大学受験で一番大切な事、それは自分を律し て考えて行動する事です。受験生活は自問自答の繰り返しでした。行 き詰まり苦しくなった時、京進スクール・ワンの先生方はいつも助けて くれました。本当に感謝しています。この受験で得た事は私の糧であ り、財産です。