

模試の復習の仕方

Z会東大進学教室の宮原です。

6月となりましたが、学習は順調に進んでいますでしょうか？雨が降る日もあり、湿度も高く、4月から根を詰めて頑張ってきた皆さんは、不快指数の上昇と相まって、少し停滞気味で焦りを感じている方もいらっしゃるかもしれません。こういう時に気をつけたいのは「**体調管理**」と「**オンオフのメリハリ**」です。大前提として、受験は学習時間を競うものではありませんので、「机に何時間向かっていたか」ではなく「**集中して学習できたか**」の方が明らかに大事です。そして、この「集中」を担保するためには、先に述べた「体調管理」と「オンオフのメリハリ」がポイントになります。

前者の「体調管理」ですが、まず「**早寝早起き・規則正しい生活・三食を確実に取る**」ことを心がけて下さい。夜になると、集中力が増したように感じて、ついつい深夜遅くまで頑張ってしまう、寝不足のまま学校に行って、午前中は爆睡・・・なんて生活をしていませんか？人間の身体はよくできていて、毎日同じような生活をしていると、同じ時間に睡魔に襲われるものです。このままいくと、入試本番に（緊張から睡魔に襲われることはないにせよ）集中力がなかなか高まらない・・・なんて可能性がでてきます。規則正しい生活を心がけ、三食を確実に取ることで、生活にリズムができ、集中すべきタイミングで確実に集中できるようになりますので、ご家族の協力を仰ぐなどぜひ心がけてほしいと思います。

また「空調対応で、羽織るものを常備しておく」もポイントです。この時期、気温はさほどでなくとも湿気が高いため、電車内や建物内の冷房が必要以上に効いていることがあります。身体を冷やしすぎて、免疫力が低下するのは絶対に避けたいところですので、ぜひ転ばぬ先の杖ということで、準備しておくといいでしょう（最近、コロナとかインフルエンザが少

し流行っているようですので、これに限らず体の免疫力を高めておく工夫は欠かさないようにしましょう)

続いて「オンオフのメリハリ」については、勉強時間の中で、**[適度に][計画的に][休憩時間を入れる]**ことをオススメします。ポイントは「計画的に配置する」ことです。疲れたら休む、だとかりが無くなる可能性もありますので、例えば「1時間毎に5分休憩する…」等といった習慣をつけると、時間のコントロールもできますし、一旦の区切りができることで、特定教科に学習が偏ることもなくせると思います。なお、この休憩時間の過ごし方ですが、短い時間でメリハリをつけられるものがよいので、具体的には「熱い飲み物を飲む」「5分程度目を瞑る(仮眠を取る)」「深呼吸をしたりストレッチをしたり軽く体を動かす」などがおすすめです。ぜひ取り組んでみて下さい。

さて本題になりますが、6/2に駿台全国模試がありましたので、**模試の復習の仕方**について解説したいと思います。

模試は「力を試す」ためのものですが、受けっぱなしで1ヶ月後の成績が戻ってくるのを待っている…は非常にもったいないです。

模試を受けたら絶対に実施してほしい点その①は「試験後1週間以内を目処に**自己採点**をすること」です。客観問題はもちろんのこと、記述・論述問題についても、(ざっくりで構わないので)解答解説を見て自分なりに点数をつけてみてください。最初は自己採点と実際の結果とで差がでてしまうかもしれませんが、そこは気にしないでOKです。解答解説を熟読して自分の解答を評価することがいい復習に繋がりますので、ぜひ積極的にチャレンジしてみてください。

そもそも、自己採点の目的は、自分の得点を確認することではなく、「成績表が戻ってくるまでの間に、課題を把握して、いち早く対策に着手すること」にあります。したがって、自分の答案が何点なのかを突き詰める

のではなく、自分の解答に必要な要素が盛り込まれているか、どこが失点要素となっているかをしっかり見極めるようにしてください。成績表が返ってくるまでの時間を無駄にしないよう、自己採点により自分の課題を見つけることを意識しましょう。加えて、副次的な効果ではありますが、自己採点と実際の結果とを比較することで、記述答案評価の精度が上がってくるという利点もあります。この経験を積み重ねることで、後々の過去問演習などもある程度自力で進められるようになります。

続いてその②ですが、「**試験中に解けなかった問題を解き直す**」ことにも是非取り組んで下さい。例えば数学なら、2完目標の場合「2完できたかどうか」「時間に余裕があればどの問題が完答できたのか?」「当日は捨てたが、落ち着いて解けば完答狙えるのか?」等を必ず検証しておいてください。

数学に限らず、他の科目でも、時間が足りなくて解けなかった問題については、試験時間に余裕があれば解けるかどうかを確認しておきましょう(これは「共通テスト模試」でもぜひ取り組んでほしいところです)。家で落ち着いて取り組めば解けた…なら、実力の問題ではなく、当日の取り組み方の問題と考えられます。

最後にその③として「(自己採点&解き直しで顕在化した)**課題を把握し、その克服手段を学習計画に反映**」することを心がけてください。せっかく課題を見つけても、具体的に克服できないと意味はありません。どの事項について、いつまでにどのような学習手段でどうやって克服するのか、学習計画に反映させましょう。ただし、この後しばらく祝日はないので、課題がわかってもなかなかすぐに手を打つことができないかもしれません。もちろん、課題を放置するわけにはいけないので、現段階では課題リストのような形で留めておき、「夏休み」を最大限活用して克服するようにしましょう。

その他の復習手段としては、「試験中に思い浮かばなかった知識事項や解法をノートにまとめて、次の模試前とか、実際の本番の入試前にチェックできるようにしておく」とか「不安のある単元や分野などを別途ノートなどに目に見える形でまとめてみる」とか、「出来なかった問題に付箋を貼って、後で解きなおしできるようにしておく(＝次に同じような問題が出たら確実に仕留められるように手を打っておく)」…などの工夫もアリだと思います。ぜひ参考にしてください。

模試は、自分の現状を確認して、次のアクションプランにつなげるための大事な機会です。模試を受けてすぐ“次”に向けたアクションを起こすことができれば、受けっぱなしで、1ヶ月後戻ってきた成績表の点数や判定に一喜一憂するだけと比べると、学習効果が天と地ほども違ってきます。今回の情報提供をみて「なるほど、たしかに」と思った方は、ぜひすぐに自己採点から始めるようにしてください。

駿台全国模試の成績表返却は7月5日予定とのことですから、塾の授業やルーティンの学習に加えて、今すぐ克服していく課題、夏休みに入ってから片付ける課題を切り分けて学習計画に組み込みましょう！
それでは、引き続き頑張ってください！