

TEAM SANBONGI ~進路指導部通信~ 青森県立三本木高等学校**国公立大学108名 東京工業大学 東北大学 弘前大学医学科 難関大学合格**

国公立大学合格者は100名を超えました。最後まで粘り強く受験勉強に取り組んだ結果です。私立大学も難関大学に多数合格しています。本当にお疲れさまでした。

大 学	人 数	大 学	人 数	大 学	人 数
室蘭工業大学	推薦1一般1	北教大釧路校	一般2	北教大旭川校	推薦1
北教大岩見沢校	一般1	北教大函館校	推薦1	弘前大学	推薦10 一般13
岩手大学	推薦2一般11	秋田大学	一般1	東北大学	推薦2一般1
宮城教育大学	推薦1一般2	福島大学	推薦2一般2	新潟大学	推薦1
茨城大学	一般7	群馬大学	一般3	宇都宮大学	一般1
埼玉大学	一般7	千葉大学	一般3	東京工業大学	一般2
東京外国語大学	一般1	東京学芸大学	一般1	東京海洋大学	一般1
信州大学	一般1	島根大学	一般1	旭川市立大学	一般1
旭川市立大学	一般1	青森公立大学	一般2	青森県立保健大学	推薦2一般5
岩手県立大学	一般2	秋田県立大学	一般3	秋田公立美術大学	一般1
宮城大学	推薦1一般2	新潟県立大学	一般1	高崎経済大学	一般1
川崎市立大学	一般1	静岡県立大学	一般2	大阪府立大学	一般1
国公立大学 合格者数 109 名					

難関大学ってどこ？

「難関大学」とよく耳にしますが、具体的にどの大学を指すのでしょうか。何を基準にするのかにもよりますが、難関大学は一般的には入学試験の難易度が高かったり、偏差値が高い大学のことを言います。現在「難関大学」として認識されている大学を挙げます。

◎旧帝大 - 東京大学、京都大学、東北大学、九州大学、北海道大学、大阪大学、名古屋大学

*中でも東京大学と京都大学是最難関大学と言われています。

◎旧帝大以外の国公立大学 - 一橋大学、東京工業大学、お茶の水大学、千葉大学、東京学芸大学、東京外国語大学、横浜国立大学、筑波大学

◎旧帝大とは別の意味で難関大学だと言えるのは、医科大学や医学部などです。

◎私立大学

最難関大学 - 早稲田大学、慶應大学、ICU（国際基督教大学）、上智大学

難関大学 - 学習院大学、明治大学、青山学院大学、立教大学、中央大学、法政大学
(いわゆるGMARCH Gマーチ大学)

関西大学、関西学院大学、同志社大学、立命館大学 (いわゆる関関同立大学)

一般的に難関大学と位置付けられるのは偏差値65以上の大学です。ですが、学部学科によって偏差値は異なりますので、きちんと自分の志望する学部学科に関して確認することが大切です。また、国公立難関大学は、個別試験の受験科目数が多いことがほとんどです。



睡眠時間を確保しよう

38か国が加盟するOECD＝経済協力開発機構の2021年調査によると、日本人の平均睡眠時間は、7時間22分で各国平均の8時間28分より1時間以上短く、加盟国の中で最も短いという結果が出ています。つまり、日本人の睡眠時間は、先進国の中で最も少ないのです。子どもについては研究の結果、睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりしたという報告があり、厚生労働省の検討会によると、中学生から高校生は8～10時間の睡眠が推奨されています。

ところが、現実には、日本の高校3年生の平均は6.5時間に過ぎません。家庭学習をしなければならないし、スマホも見たい、音楽も聴きたいと必要なことや好きなことに時間を使い、残った時間を睡眠時間にあてるとどうしても短くなります。そこで、発想の転換が必要です。例えば、まず7時間以上の睡眠時間の確保を最優先し、残った時間を必要なことに分けることをお勧めします。

かつて、四当五落という言葉がありました。大学受験について、4時間しか眠らず受験勉強する人は合格し、5時間も睡眠を取る人は不合格となるという意味です。しかし、実際は健康面や学習効率の観点からこの言葉は間違っており、適切な睡眠時間を確保することで記憶は定着すると言われています。

生徒の皆さんにとって睡眠時間確保への最大の障害は、スマホの利用だと思います。寝る前の使用は控えた方がいいのですが、もし使うのであれば設定を夜間モードにしたり、ブルーライトをカットするシートを張ったりするなどして、できるだけ画面の照明を落として使うと速やかに眠ることができるそうです。



【連載②】 私の進路選択 野澤由香子先生（英語）

両親ともに学校の先生でした。遡ると祖父・曾祖父も教員だったそうで自然と教員が将来の職業の選択肢の1つとなりました。家庭の食卓でも話題に上るのは学校の話中心で、そのおかげで教員という仕事の良い面と大変そうな面を子どもながらに理解して育ちました。

高校では数学が壊滅的だったので迷わず文系選択となりました。英語と数学の偏差値の差が40はありました。どうやって数学の単位を取れたのか謎です。思い返せば数学は小学校のときからお話になりませんでした。勉強は基本がとにかく大事です。基本＝応用です。応用はできないけど基本は分かります、というのは成立しません。基本の理解に穴があるので応用ができないのです。今となってはよく分かります。

大学は私立にしました。兄1からは「どの教科も万遍なく勉強しないとあとで大変なことになるのでは」と、兄2からは「3教科に絞るのならそれらを極めなくては」などと言われました。兄たちの助言はどちらも正しかったです。好き嫌いがはっきりしている割には文系教科も万全ではなかったからです。

そこで日本史から手をつけましたが、着手してはやめる→最初にもどるの繰り返し。おかげで弥生時代までの知識は増えました。その後短期集中で紀元後200年分ずつの歴史を10日間かけて一気に勉強しました。その結果流れがつかめたようでした。日本史の勉強が楽しくなって先生になるなら社会の先生になろう、とも考えました。

結局英語教師になったのですが、教員採用試験には数学も理科も出題されていました。困りました。教員になってからもデータを読む、数字を読む場面は多々あり、勉強は幅広くやっておくべきだったなあとと思います。高校生の皆さんには文理選択・大学選択をする時期がやってくると思いますが、何を選ぶにせよ、「逃げる」選択だけはしないようにして下さい。