



1月19日～25日の自宅学習は、しっかりとした計画のもと有意義に過ごせたでしょうか。1月の月訓は克己（自分の感情・欲望・邪念などに向き合うこと）です。克己して学問に励むため、学習の記録・スコラ手帳を有効に活用しよう。

学習の記録・スコラ手帳の活用法

□To-Do（すべきこと）を書く。

やるべきことを毎日三つ書けば、自分でも目標がはっきりする。言語化することにより、自分がすべきことが明確化する。月曜日には、その週にやるべき3つのことを書くのも良い。

□付箋を利用する。

今日やるべきことを付箋に書き、終わったら次の日に外す。付箋が外れるたびに自分がすごく「できる」感じがして、やる気がでる。色を工夫すると良い。

□時間の欄を上下に区切る。

時間を書く欄を上下に分けて、上に予定を、下に実際の時間を書く。こうすると、時間が毎日上手に使えているかどうか把握しやすい

□1週間の生活を追ってみる。

忙しい人は、時間の使い方を見直すために1週間、30分刻みで行動を記録するといいい。そうすると改善すべきポイントが見えてくる。「部活と勉強が両立できない」「宿題の時間が取れない」という悩みを持っている人は、一度一週間の自分の行動を記録してみよう。風呂の時間や早朝など、まだ使える時間が把握しやすい。

□テストの日程や締切りを書き込む。

意外と使われていないのが、このカウントダウン方式。1週間や1か月先までの宿題の提出日や部活の試合日等も赤で書きこむ。こうするとうまく計画が立てられる。課題等の締切りは2回設定すべき。自分で早めの締切り日を設定すると、その後が有効活用できる。実は、テストも時間を二つに区切ると出来がよいというデータがある。60分のテストを30分二つに分けて、前半でここまで終わらせる！と決めると「最後のひとふんばり」を2回することになり、良い結果が得られるとのこと。一度やってみてはどうだろうか。

以上、学習の記録・スコラ手帳の活用について示しましたが、ぜひ自分のために試してみてください。裏面に1月15日・16日に実施された大学入学共通テストの平均点を掲載しています。



1月19日～25日の自宅学習は、しっかりとした計画のもと有意義に過ごせたでしょうか。1月の月訓は克己（自分の感情・欲望・邪念などにうちかつこと）です。克己して学問に励むため、生活の記録を有効に活用しよう。

生活の記録の活用法

□To-Do（すべきこと）を書く。

やるべきことを毎日三つ書けば、自分でも目標がはっきりする。言語化することにより、自分がすべきことが明確化する。月曜日には、その週にやるべき3つのことを書くのも良い。

□付箋を利用する。

今日やるべきことを付箋に書き、終わったら次の日に外す。付箋が外れるたびに自分がすごく「できる」感じがして、やる気がでる。色を工夫すると良い。

□時間の欄を上下に区切る。

時間を書く欄を上下に分けて、上に予定を、下に実際の時間を書く。こうすると、時間が毎日上手に使えているかどうか把握しやすい

□1週間の生活を追ってみる。

忙しい人は、時間の使い方を見直すために1週間、30分刻みで行動を記録するといいい。そうすると改善すべきポイントが見えてくる。「部活と勉強が両立できない」「宿題の時間が取れない」という悩みを持っている人は、一度一週間の自分の行動を記録してみよう。風呂の時間や早朝など、まだ使える時間が把握しやすい。

□テストの日程や締切りを書き込む。

意外と使われていないのが、このカウントダウン方式。1週間や1か月先までの宿題の提出日や部活の試合日等も赤で書きこむ。こうするとうまく計画が立てられる。課題等の締切りは2回設定すべき。自分で早めの締切り日を設定すると、その後が有効活用できる。実は、テストも時間を二つに区切ると出来がよいというデータがある。60分のテストを30分二つに分けて、前半でここまで終わらせる！と決めると「最後のひとふんばり」を2回することになり、良い結果が得られるとのこと。一度やってみてはどうだろうか。

以上、生活の記録の活用について示しましたが、自分のためにぜひ試してみてください。裏面に1月15日・16日に実施された大学入学共通テストの平均点を掲載しています。

大学入学共通テスト科目別平均点（河合塾共通テストリサーチより）

参加者数 397,272人（前年比99.6%）

教科・科目		昨年	今年	差	
英語	リーディング（R）	60.7	63.8	+3.1	
	リスニング（L）	57.7	61.1	+3.4	
	R+L	118.5	125.0	+6.5	
数学	数学Ⅰ・数学A	59.1	39.8	-19.3	
	数学Ⅱ・数学B	61.0	44.1	-16.9	
国語	全体	119.9	112.9	-7.0	
	現代文	66.7	66.8	+0.1	
理科	①	物理基礎	37.9	31.7	-6.2
		化学基礎	25.5	28.4	+2.9
		生物基礎	29.8	24.7	-5.1
		地学基礎	34.1	36.1	+2.0
	②	物理	63.4	62.2	-1.2
		化学	58.9	49.1	-9.8
		生物	73.5	49.8	-23.7
		地学	49.6	53.4	+3.8
地歴・公民	世界史B	64.9	67.3	+2.4	
	日本史B	65.2	54.3	-10.9	
	地理B	60.6	59.8	-0.8	
	倫理,政治・経済	70.6	71.2	+0.6	
	現代社会	59.3	61.7	+2.4	
	倫理	73.0	64.6	-8.4	
	政治・経済	58.2	57.9	-0.3	

※昨年の平均点は得点調整後のもの

2年目の共通テストは、
 数学ⅠA 59.1 → 39.8
 数学ⅡB 61.0 → 44.1
 化学 58.9 → 49.1
 生物 73.5 → 49.8
 日本史B 65.2 → 54.3
 と理系科目と中心に大きく難化した。

7科目型平均点は2004年以降最も低くなり、大学のボーダーライン（合格可能性50%）も大きく変動している。

例）鹿児島大学

医-医（前期）

昨年 → 今年

738/900(82%) 693/900(77%)

法文-人文-心理（前期）

昨年 → 今年

402/600(67%) 348/600(58%)

共通テストの平均点が低い年の大学入試は、二次試験が合格を決めます。高校3年生は二次試験に向けて頑張ってください。

7科目平均点の推移

