▼月1シートの目的

・現役で難関医学部に合格できる受験生と、何浪しても1校も合格しない人の違いは、いかに日々自分で考え、分析し改善しているかの違いです。月1シートがこれらの力を身につけるために行っていることを強く自覚しましょう。また、提出物なので、決して乱雑にするのではなく、時間をかけて考え、校正し提出するようにしてください。（番号や氏名が無記入、空欄があるなどはその時点で失格です。）

・月1シートは、月に1回振り返えればいいというメッセージではなく、日々考えていることを月1回レポートしてもらうために行っています。週1回の報告時に「スピード」「定着度」「勉強時間」について反省をしていれば、書く内容はたくさんあるはず。ただ問題集を繰り返しているだけでは合格できないことを強く自覚し、日々考えながら勉強していく習慣づけを行ってください。

・常に考える習慣はあらゆる場面で活きてきます。毎年多くの生徒が願書の記入や面接・小論文対策を行って欲しい、と要望されますが、これらもいかに普段から物事を考えているかを評価されています。月一シートがまともに書けない受験生が面接でいい評価を受けることはまず考えられません。これらの添削も今後行ってはいきますが、月一シートなどの提出物をしっかり考え書けるようにすることこそが一番の対策となることを自覚してください。

＜課題を進めるスピードの分析＞

単位時間当たりの進度、繰り返す回数を上げるにはどうしたらいいか？を常に考え、改善していかなければ、習得すべき問題集が終わらずタイムアップ（＝不合格）になってしまいます。これを避けるため日々スピードについての反省と改善を繰り返していき、月に1回報告してもらいます。

①「**よかった点**」には、1か月の間にどのような試みをしたかと、その結果の中でよかったものについて記入してください。

※注意点

・「よかった点」を記入していない人がいますが、よかった点がないということはその月に何も行っていないのと同等です。塾生向けページのコンテンツを参考にしながら必ず改善するようにしてください。

②「**反省点**」には、現時点でスピードに対して残っている課題を記入します。その際、ただ反省点を列記するのではなく、「**なぜ？**」**を5回以上繰り返し**、そのような課題を抱えている原因分析をするようにしてください。

※注意点

・その月に勉強した**すべての教科**についてするようにしてください。
・「時間がかかってしまった」など、**ただ状態について記入しているだけ**で原因分析ができていない場合があります。全く意味がないので、「**なぜ？**」**を5回以上繰り返し**、原因分析をしてください。
・「集中力が保てなかった」と、**集中力に起因させない**。集中力というのはマジックワードで、すべてそのせいにすることができますが、根本的に何も変わりません。

③「**来月、より改善するための対策案**」には、上記反省点を踏まえ、**具体的に**（＝**いつ、どのように、何を行っていくのかを**）記入してください。反省点を踏まえた内容になっているか、確認するようにしましょう。

※注意点
・**「反省点」と「対策案」が繋がっていない**場合があります。反省点を踏まえた対策案にし、「確かにそれをやったら、反省点は改善されそうだ」と思うものを記入するようにしてください。
・「日々の課題に落とし込んで時間を計って解く」を記入する人がいますが、これは**当然のようにやらなければならないルール**なので、記入しないようにしてください。他にも「1週間の課題を5で割って1日にやる量を決める」「分からなかったらすぐに解説を読む」などは、来月に回すものではなく今すぐやらなければならないものなので記入しないようにしてください。
・「意識を変える」「緊張感をもって勉強する」「本番を想定する」などの**意識レベルでの対策案を立てても何も変わらない**ので、具体的なルール化をするようにしてください。「**いつ**」「**どのように**」「**何をする**」が押さえられているかを確認しましょう。
・「時間を増やす」は、単位時間あたりの進度を上げる対策とは関係ないので、記入しないでください。
・「～したい」という**願望を書かない**こと。願望ではなく、実際に何をするのかを記入します。

【最後に一言】
スピードを上げる最も有効な方法は、「**わからなかったらすぐ解答を見る（＝無駄に悩む時間を減らす）」、「かかった時間をメモし、2回目以降はより早く解けるようにする（＝改善を実感する）」**です。この2つはやる前提で、他に改善するポイントがないか考えるようにしましょう。

＜定着度の分析＞
ただスピードが早いだけ、ただ繰り返す回数が多いだけの人は丸暗記になっている可能性が高い。すなわち無駄の多い勉強をしている可能性が高いです。定着率を向上させるにはどうしたらよいかを日々考え、どのように改善し、どのような課題が残っているかを月1回レポートしてください。

①②③「**よかった点**」「**反省点**」「**来月、より改善するための対策案**」：同上

【最後に一言】
・定着度を上げるために有効な施策に「**前日にできなかった問題を次の日解く（＝時間が経って完全に忘れる前に復習）」「自分に説明してみる（＝本当に理解できているかが確認できる）」**があります。これらは試してみるといいでしょう。
・1-2回やっただけで定着することはまずありません。**5回以上繰り返して習得することは前提**にしながらも、習得度が上がるような工夫をしていってください。

＜勉強時間の分析＞
①②「**よかった点**」「**反省点**」：同上

※注意点
・「よかった点」について。「毎日継続できたこと」「勉強時間を前よりも伸ばすことができたこと」「想定していた以上に進められた」「過去の自分と比較して多く勉強できている」など、**過去の自分と比較しても無意味**です。何が改善できたのかを記入するようにしてください。

③「**来月やめる無駄なこと**」には、具体的に何をやめるのかと、それによって何時間の勉強時間が確保できるのかを記入してください。

※注意点
・「来月やめる無駄なこと」の時間を合算すると「来月の1週間の目標勉強時間」が達成するか確認してください。
・「遊ぶ時間」「テレビを観る時間」「YouTubeを観る時間」「昼寝」「遅くまで寝ること」「本を読む時間」などと記入するのはいいですが、これらは4月中にやめるべき低レベルなものであることは自覚してください。
・睡眠時間を削ることは絶対にやめてください。自分にとってどれくらいの睡眠が必要十分なのかを早い時期に把握するようにしましょう（だいたい6〜8時間）。