

夏前ガイダンス資料

<集中=ほかのことをしない>

ほかのことをせず、目の前のことにのみ集中する。話を聞くときは他のことをせずとにかく聞く。計算ミスは、前の問題のことを考えたり、これで解き方であってるかと不安になりながら計算し、目の前の計算に集中していないときに起こりやすくなります。

<1を知って10を知る方法=自分の言葉で考える+習慣化>

自分にあてはめて自分の言葉で考えることです。学んだことや聞いたことを、そっくりそのまま覚えるのではなく、自分にあてはめて自分の言葉で考え説明できるようにしてください。

本資料のただらと書いている説明文はあくまでも一例であって補足で、私自身の経験やこれまでの指導経験(=生徒の経験)を用いることでわかりやすくしているに過ぎません。

見出し文(太字)だけをみて、どう発展できるかを自分なりに考えてみてください。

また、ただ考えるだけでなく、学んだことを実践し、習慣化してはじめて学んだ価値があります。必ず習慣化できるまで何度も読み返すようにしましょう。

<夏はとにかく余計なことをしない>

夏休みに余計なことを考えるとだいたい自滅します。

夏期講習、～～講座、1日くらいいいかと友達や親戚と遊ぶ、気分転換に遊ぶ、普段していない外食をする、普段7時に起きているのに朝5時に起きてみる、オープンキャンパスいってみる・・・etc

→派手なこと、特別なことをやろうとするとだいたい口クでもない結果になります。

すごいことを成し遂げるのは地道なことをすごい期間継続できる人です。

英語の特別講座を聞いている暇があったらDUOやネクステージを毎日やりましょう。

自分の勉強のリズムを崩さないこと。特に起床や睡眠のリズムは夏休みにしっかり確立するようにしましょう。

8月が終わった時に、「毎日いいリズムで勉強したなあ～」と思えたら間違いなく前進できています。逆に、それ以外に前進する方法はありません。

<時間ではなくto do で計画をたてる>

時間で計画をたてるのではなく、やるべきこと(to do)で計画をたてるようにしましょう。時間で計画をたててしまうと、ただやることを目的としてしまい、勉強している目的を見失ってしまいます。習得しにくい分野は時間がかかっても習得できるまで勉強することが大切です。

計画はto doで作成し、それをなるべく速くできるように時間を測定して負荷をかけるようにしましょう。

＜繰り返しているうちにいつかできるようになるだろう、という甘い考えは今すぐ捨てる＞

勉強のリズムは淡々と継続することが大切ですが、勉強の中身は淡々と何も考えずに同じことを繰り返していても成長しません。ここの使い分けは大切です。

自分の点数を伸ばすためには何が必要か、どうして失点してしまったかを自己分析し、合格するための戦略を常に考えることが不可欠です。

11月頃には過去問演習に入りますが、その結果をもとに自己分析と戦略、勉強計画をたてていく必要があります。そのときに分析や戦略立案ができないと過去問演習をどれだけ繰り返しても同じところで間違えるという悪夢が待っています。

そもそも難易度の高い問題、暗記が大変な分野は、習得するのに一手間かかるため、何も考えずに同じ勉強を繰り返しても得点できるようにはなりません。

分析をして失点原因を明らかにしない限り何時間勉強しても無駄になります。無駄な勉強を続けることほどの恐怖はありません。勉強しているときは、常に「いまやろうとしている勉強は実は無駄になっていないか？」と自問自答してください。

英語のイディオムやDUOの英文暗記、化学の構造式、生物の細かい知識など、暗記しにくいものに対して、「繰り返しているうちにいつかできるようになるだろう」という甘い考えは今すぐ捨ててください。必ず期限を決めて確実に暗記できるよう工夫して取り組んでください。

＜うまくいったときのことでなく、うまくいかなかったときのことを想定する＞

うまくいったときのことだけを考える人がいます。

うまくいったら自信になるから医進模試や駿台ハイレベル模試を受験する、防衛医大を受験してうまくいったら自信がつくから受験する、センターを受験してうまくいったら私立医学部の自信がつくから受験する、もし合格できたら自信がつくから順天堂医学部を受験する・・・

こういう人は、うまくいかなかったときのことを一切考えていないため、まずうまくいかにモチベーションがさがって自滅します。

うまくいかなかったときのことを常に想定してプランB、プランC、プランD・・・と選択肢を増やしておくのが大切です。

「はじめてやる手術だがきつうまくいく。感染はきつとおきないし、必要になったら輸血はたぶんどこかから手に入る! 傷もすぐくっつくはずだ! きつとすべてうまくいくから術前検査なんてお金と時間の無駄!」そんな外科医がいたらまずお願いしませんよね?

プランB,C,Dを考えるのは時間がかかるから嫌だと言っている人はこの例と同じです。

時間をかけてプランB,C,Dを考えることを習慣づけてください。

<2つの覚悟を決める>

医学部受験のように、難しいことを達成するために必要なのは2つの覚悟です。

- 1.どんなに苦しくても最後まで必要な努力を断固として行い、必ず合格するという覚悟。
- 2.自分がおかれてる最も厳しい事実を直視するという覚悟。

これらはどちらも欠けてはいけません。

1つめの覚悟が欠けている例としては、模擬試験の結果が思わしくなく心が折れてしまうケースや、直前期に不安を克服せずにつぶれてしまうケースがあげられます。もちろん必要な努力（ルールを守ること、決められた回数授業に出席する、勉強時間の確保や分析、戦略を行うなどのすべて）を怠るといふケースも当然あります。

2つめの覚悟が欠けている例としては、模試の結果が思わしくないときや伸び悩んだときに、楽観的に捉え、軌道修正をしないというケースや、自分の苦手分野をいつまでも放置するケースがあります。

楽観主義者は最初の頃は調子がいいですが、現実を直視せざるを得ない後半で失速する傾向があります。

<Plan と Do について>

戦略や戦術を考えるのがPlan、それを実行するのがDoです。どちらも高いレベルになるよう訓練する必要があります。

特に注意する点として、“できる人”でも、多くの場合はどちらかに偏っている傾向があるということです。

Planが得意な人は要領がよいことが利点ですが、その反面実行することが苦手なケースがよくあります。どれだけ優れたPlanも実行しなくては何の意味もなさなくなります。Planが得意な人は、一度たてたPlanは途中で一見無駄に思えても、最後までやりとげることが習慣にするとうまくいくことが多いです。結果的に、無駄ではなかったと思えることが多々あります。

一度Planを定めたら余程のことが無い限り変更しないという鉄の掟のルールを自分に課すようにしましょう。

一方、Doが得意な人はPlan、すなわち考えることが苦手なケースがよくあります。Doには自信があるため多少のことなら力技で乗り切れますが、考える習慣がないと、困難な目標になると達成率が著しく低下します。Planが劣っていてDoが優れていると、間違っただけの努力をものすごい勢いで行ってしまい、気がついたら多くの時間を無駄にしてしまっていた、という非常に危険なリスクがあります。

Doが得意な人は、1日の中で考える時間を設けることを習慣にし、常に「この勉強は本当に効果があるのか」を考え、勉強をはじめるときに何のために勉強をしているのかという“勉強の目的”を考えてから取り組むようにしましょう。

PlanもDoも両方苦手という人は（おそらく最も多くの方が該当しますが）、まずはDoを鍛えてください。勉強時間を確保する、課題を期限内にこなす、学んだことは習慣化する、ルールを守るなどができない限り合格の可能性はないからです。

<分析=Why・戦略=What・戦術=How>

分析 → Why?を繰り返す

模擬試験で失点した問題は必ずその原因を分析してください。分析せずに勉強することは無意味な勉強につながり、非常に危険です。

分析のコツは、「Why?を繰り返す」ことです。

例) 整数問題で間違えた

why? 見たことはあるのに解法が思い浮かばなかった。

why? 基礎問題精講は解ける。解説もわかる。新しい問題になると解けない。

why? アプローチでつまづいている。

why? アプローチが体系だてて整理できていない。

why? そもそもアプローチの体系化をしていない。

戦略 = What

戦略は一言でいえば取捨選択です。やらないことを決めてやるべきこと=Whatを絞るのが戦略です。

例) 整数問題のアプローチを体系化するための戦略

思いつくWhat の書き出し

- ・基礎問題精講の整数問題のアプローチを整理
- ・標準問題精講～
- ・合格る計算～
- ・受験の月～

→最も効果的（得点に結びつきそう&少ない時間で達成可能）な順に優先順位をつけ、最も優先順位の高いWhatに集中する。

→受験の月ならずすでに整理されているため、効果的と判断

→ What=受験の月の不定方程式の整数問題（11記事）を自分の言葉で整理でき、解けるようにする。

戦術 = How

戦略を実践するための具体的な方法=How です。上記のWhatを具体的にどう勉強していくのかを考えます。

これは、「期限までの日ごとの進め方」 + 「問題集の実際の進め方」の大きく2つです。

例)

戦略（What）：受験の月の不定方程式の整数問題（11記事）を自分の言葉で整理でき、解けるようにする。

How

1.まず全問題の解説をじっくり読んで自力で解けるようにする。 7/11

2.11記事のタイトルを自分で何も見ずに書き、問題も再現できるようにする。 7/12

3. それぞれの問題に対してなぜそのアプローチを行うのかを説明した上ですらすら解けるようにする7/13

<準備＝言い訳の材料をなくすこと>

準備というのは、考えうるあらゆる言い訳の材料をなくすことです。

～考えうる失敗の言い訳～

対策が不十分だった新課程分野が多くでた。苦手意識をもっている分野が出題された。

そもそも課題を進めるスピードが遅くて終わらなかった。

本質の理解をおろそかにしていた。

いつまでたっても覚えられない単語やイディオムがあった。

時間が足りなかった。時間配分を行っていなかった。

計算ミスしてしまった。マークミスをしてしまった。

緊張で頭が真っ白になってしまった。

体調不良だった。試験前日眠れなかった。

傾向がかわっていた。〇〇の教科が難化した。

受験直前に家庭でトラブルがあった。

最初の教科で失敗して立て直せなかった。センターや最初の受験校で失敗して引きずってしまった。

実力にあった受験校選びを行わなかった。私立医学部を受験しなかった。

試験本番で隣の受験生がうるさくて集中できなかった。

トイレが混んでていけなかった。

受験票をわすれて遅刻した。電車が遅れていた。

面接で緊張して沈黙してしまった。面接で不適切な回答をしてしまい、厳しく突っ込まれた。

直前期に授業を欠席して調子を崩した。

過去問演習の報告や模試の報告を迅速に行わなかったため最適な勉強ができなかった。

・・・etc

→失敗の言い訳となる項目を考えられるだけすべて紙に書き出して、解決方法を考えて克服していただください。失敗の原因を排除することで、結果的に合格する確率をあげることができます。

<不安対策=不安の原因を書き出す>

受験が近づくにつれて、不安を感じる人もいます。また受験本番ではプレッシャーもあると思います。プレッシャーについてはまた次に話します。

不安を感じる原因を紙に書き出してください。これもWhy?を繰り返しましょう。すると、不安の大半が漠然としたものであったことに気づくと思います。

漠然とした不安は、特に理由がないわけですから、悩んでいるだけ時間のムダになります。その不安をあるがままに紙に書いておき、漠然とした不安であればそれもそのまま書いておきましょう。

次に同じような不安が生じたとき、その紙を見返すことで「あー前も同じような不安だったな。これは悩んでも仕方ないだった」と気づくことができます。

しっかりとした理由のある不安のときは理由があるので解決策を考えましょう。解決策が自分ではわからない場合は相談してください。相談するときは、不安を感じる原因を書いた紙をもってきてください。不安の原因がわからないとアドバイスもできないからです。

また、不安を避けようとしたり、不安を感じることを責めてはいけません。受験生が不安になるのは悪いことではなく当たり前のことです。ただ、その不安を自ら増幅させてしまったり、不安になることで時間をムダにしてしまうことはよくないので、その原因を紙に書いてそっとしておくことが一番の対策になります。「なるほど、自分はこういうことで不安になるんだ」と気づくだけでとても楽になるはずですよ。

<願書、面接、小論文>

そもそも何のため？ →大学側の立場になって考えてみましょう。

→変な人を落とすため+裏事情。

ちなみに本来面接は、いままでどんな人生を歩んできたか、どんな経験を積み、物事を考えてきたかが評価される。 →1ヶ月や2ヶ月でころっと変わるものじゃない

(1年間、勉強と向き合って毎日分析したりいろいろ考えていけば多少変わるかも)

幸いにも・・・ 医学部受験では面接や小論文はほとんど評価されず 学科試験でほぼ決まる。

合格するとほとんど全員が、「面接対策に時間をかけるのはムダ」と回答しています。

沈黙してしまったり、明らかに不適切な場合は不合格になる例もあるのでその対策はしておきましょう。

対策は？

→医師の志望理由、各大学の志望理由、自分の長所短所 など、必ず聞かれる項目の準備。

各大学の分析+自分の棚卸しをして話す内容(What)を決めておく

→必要に応じて添削します。

*普段私達とのコミュニケーションや各種シートは十分面接・小論文対策になっています。これらがしっかりできている人はまず面接や小論文で心配はありません。

<受験校の選び方について>

→国公立医学部だけなのか、私立医学部も受験できるのか、私立医学部はどの学費の大学（偏差値ではなく）まで進学可能なのかをしっかりと親御様と決めておいてください。

（過去問演習に入る時期が遅くても11月なので10月中までに決めてください。）

また国公立医学部も私立医学部も受験する場合は優先順位を決めてください。

例：関東国公立医学部>関東私立医学部>地方国公立医学部>地方私立医学部

下記を埋めておいてください。

- 1.私立医学部の受験は可能ですか？
- 2.私立医学部はどの学費の大学まで受験可能ですか？（具体的に大学名、学費をあわせて記入すること “3000万くらい”はNG)
- 3.地方の私立医学部も受験可能ですか？
- 4.国公立医学部はどの地域まで可能ですか？
- 5.志望校を優先順に記入してください。（できるだけ具体的な大学名で）
- 6.万が一今年医学部に合格できなかった場合の話です。他学部を受験しますか？浪人しますか？
- 7.他学部を受験する場合は受験校を記入してください。

*とにかく、希望を言うのは実力があっての話です。希望ではなく”合格の可能性のある”大学の受験選択肢を拡げることに時間を使ってください。

*もし～～だったら、で考えるのが大切です。

・志望校は国公立医学部。でももしダメで私立医学部だけ合格したら？浪人する？それとも私立医学部に進学する？

・3000万までしか学費は出せない。でももしダメだったら？そしてもし3500万の東海大学だけに合格したら？浪人する？それとも東海大学に進学する？

・地方の私立医学部はダメ。でももし地方の私立医学部だけしか合格できなかったら？浪人する？それとも地方の私立医学部に進学する？

・他学部は考えたくない。でももし医学部ダメだったら？浪人する？それとも他学部に進学する？

こうやってロジカルに考えていかないと、ぐるぐるまわってそれこそ時間の無駄になりますので注意してください。

*いろいろ迷ってしまう人へ

→最低限譲れない条件を決めましょう。

・4000万以上の学費は絶対に無理。それなら浪人する（あるいは他学部に進学する）

・本州ならどこでもいい。本州以外になるなら浪人する（あるいは他学部に進学する）

そして、最低限譲れないわけではない範囲に含まれる医学部はすべて候補にいれ、その中で優先順位を決めてください。

<Q&A>

・防衛医大を受験しようと思っています。

→本命で軍隊に入りたい人は是非受験してください。そうでないならやめましょう。

受験としては、一般医学部より難易度が高いレベルで早期に受験があるため難易度は高いです。進学しないのであれば2日受験であることもふまえるとデメリットはありますがメリットはありません。実際、過去に力試し受験した人のほとんどが「受験しなくてよかったと思う」と回答しています。

・推薦入試を受験しようと思っています。

→指定校推薦や特別なアドバンテージをもっている（ご両親が出身、地元など）、人にはない長所をもっているのであれば受験することも選択肢となります。

そうでなければかなり狭き門になります。医学部推薦入試は裏がいくらでもあるのでなんのアドバンテージももってない人は厳しい戦いです。

簡単にいえば、実力もない、特別なアドバンテージもない、特別な長所もないのであれば大学として合格通知を出す必要性がないということです。

（ただ、確かに例年ラッキーで合格する人もごくわずかいます。あとはそれを狙うのかどうかです）
いずれにしても推薦入試としてできる特別な対策はほとんどありません。願書をしっかり書く、最低限の面接対策をする、過去問（あれば）を解いておく、に尽きます。

・地域枠受験をしようと思っています。

東京都地域枠は簡単にいえば、指定の科で東京都指定の医療機関で卒後9年（2年の初期研修は大学）従事すれば、学費+月10万円x6年分 給付されるという制度です。

注意点として、この返還免除の条件に該当しないと、年利10% (!) の返済義務が発生します。医師国家試験に2年連続不合格になってしまうともれなく年利10%の返済義務に該当します。2年目の医師国家試験はいろんな意味で震えますね。

地域枠って正直だれにもよくわからないと思います。というのも、地域枠が本格的にできてからまだそんなに年数がたっていないからです。東京都地域枠は2009年（たぶん）に順天堂がはじめましたが、ちょうど今年研修医1年目がスタートした学年です。順天堂地域枠の第1期生の人は案外満足しているという話を聞きましたが、それもここから9年間指定の病院で勤務する条件なので、まさにこれからその真価がわかる時です。やっぱりいろいろ大変なのか、それとも実はそうでもないのか、誰にもわかりません。

大切なのは自分の価値観（最低限譲れない価値観）ではないでしょうか。（ただ、どのみち東京都地域枠は激戦です。）

<保護者様へのメッセージ>

医学部受験生を支えておられる保護者様への願いは、次の一文に尽きます。

「勉強や成績面では干渉せず、学費面、精神面でのサポートなど勉強に集中できる環境を整えるサポートを行ってあげてください。」

保護者様は善意で生徒様に厳しくあたったり、勉強面に干渉されていますが、結果的にほぼ全てが逆効果になってしまっていることがこれまでの経験ですのでご説明させていただきます。

私自身が医学部受験をした10年ほど前と比較しても、いまの医学部受験、特に関東の私立医学部の難易度は数倍難しくなっています。東京の私立医学部では定員80名に対して、1年前と比べると受験者数が400人増加したというような医学部もいくつか存在します。

いまの私立医学部で、「滑り止め」という感覚で受験できるような医学部はほとんど存在しません。十分実力があっても、いずれかの教科で本番にミスをしてしまうとそれだけで合格が遠くのような厳しい戦いです。

そんな中、当塾の生徒様はほぼ全員が全力で勉強されています。浪人生の平均勉強時間は1日13時間以上、10%以上の生徒様は1日15時間以上にも達します。これを1年間休みなく継続されます。

これだけの努力をしても、模擬試験含め、思うように結果が出ないことは多々あります。実際、これまで医学部に進学した生徒様の中で、すべてが順調だったという方は数%もいません。模試で失敗したり、センター試験で失敗したり、私立医学部で失敗したり、体調を崩してしまったり、直前に身が入らなくなってしまうたり、いろんな紆余曲折があります。

しかし、結果的に1つでも合格できれば医学部に進学できます。そのためには、とにかく途中でどんな困難があっても前を向き、1年間医学部受験という戦いに挑み続けることが最も大切です。

注意していただきたい点として、これだけの努力をされている分、失敗したときの反動も大きくなるということです。自分自身の受験経験でもそうでしたが、これだけ努力しているのに結果が思うようにでないときの感情は苦痛以外何ものでもありません。

「自分が情けない」「なんて自分はバカなんだ」「自分のことが信じられない」「自分には可能性なんてないんじゃないかと思ってしまう」「親に見せる顔がない」

医学部に合格した生徒様に、あとになって失敗したときの感情を尋ねるとだいたいこういった返答で共通しています。

これだけ努力した生徒様は、模擬試験でも受験本番でも、真っ先に親御様により知らせを届けたいと思っています。

そんな状況で結果が出なかったとき、一番傷つき苦しんでいるのは生徒様自身です。

期待していたよりも模試の結果が悪かったとき、生徒様は私達にご相談いただく、あるいはご自身でなんとか前を向こうとされます。しかし、せっかく前を向いたと思った途端、ご家庭で保護者様が厳しくあたることで、追い打ちをかけてしまったというケースは例年ございます。

実際、模擬試験後やセンター受験直後に、親御様に厳しくいわれたことで心が折れてしまい、受験継続ができなくなってしまったというとても残念なケースをこれまで複数みてきています。浪人生や、特に多浪している生徒様に対して、結果が思わしくなかったときハッパをかけるために厳しくあたるといってお気持ちもわかります。

しかし、厳しくあたってプラスになるとすれば、それは努力をしていない場合です。自分なりに懸命に努力をしている生徒様が失敗してしまったとき、厳しくあたるとは、マイナスにしか働きません。

勉強や成績について保護者様が干渉することは生徒様にとってマイナスに働くことが多く、逆効果になってしまうことがこれまでの指導経験上わかっていることです。

保護者様は勉強面、成績面に関しては干渉せずに見守っていただき、受験校選びや金銭面、精神面、体調面でのサポートをしていただくことが生徒様にとって最もありがたく効果的な関わり方と考えています。

<受験校選びについて>

国公立医学部だけしか進学できないとお考えの方は、一度本当に私立医学部には進学ができないかをお考えください。国公立医学部の難しさは、問題の難易度ではなく、一発勝負になってしまい、たった一度の失敗も許されないということです。

また、受験直前になって実は私立医学部にも進学できると保護者様がお話されるケースが例年ございます。しかし、直前期になると願書の準備や過去問演習など十分に準備できません。

私立医学部への進学が可能である話を生徒様にしてしまうと、気が緩むからぎりぎりまでしないという保護者様も例年いらっしゃいますが、経験上完全に逆効果になっています。

私立医学部の受験が可能かどうかで夏以降のカリキュラムも変わってきますので、決定は早いほど明らかに有利になります。

私立医学部では、学費の安いところほど難易度が高くなります。そのため、許容できる学費が高いほど医学部への入学可能性が高まります。

金銭的な面については生徒様の努力だけではどうしようもないことであり、保護者様のご協力が不可欠です。奨学金についてご検討される方も、世帯収入が奨学金貸与の判定基準になりますので、保護者様が前もってお調べいただくことが必要になります。

成績が伸びることが最優先で、学費のことは直前まで話したくないという保護者様も多くいらっしゃいます。しかし、それでは受験校の決定が遅れてしまい生徒様もあれこれと不安になるほか、過去問演習も開始ができなくなってしまい生徒様にとってどんどん不利な状況となってしまいます。

「学費が安いところの大学がいい」とだけお伝えになられる保護者様もおられますが、これも当たり前のことであり何一つ前に進むことができません。

学費面については具体的にどの学費の医学部まで進学可能なのかを明確に生徒様にお伝えください。あらかじめ明確に決定されることで、生徒様は安心して勉強に集中でき、医学部受験の効率を上げることが可能となります。