

年末年始は、受験生にとって志望校合格への最終局面。受験生の誰もが緊張と不安を抱えながら過ごす時期。どんな風に過ごすのが一番良いのでしょうか。また、家族でできることは何でしょうか。「個別指導キャンパス」では長年にわたる教育現場で培ったノウハウで、成績アップ・志望校合格に導いています。代表の福盛訓之さんに、受験前の心得についてアドバイスを伺いました。

# 受験前の心得



個別指導キャンパス 代表・福盛訓之さん  
お問い合わせ先: (0120) 934830

「生徒一人一人に合わせたオーダーメイドカリキュラムを作成し、集中的に強化します」と話す福盛代表

## 高校受験編

—受験生はこの時期をどう過ごすべきか

体調の維持管理が大切。徹夜して体を壊し、2、3日勉強できなくなる方が問題です。睡眠が4、5時間だと、授業中にぼろっとするなど、中身の薄い勉強をしている時間が長くなります。

—勉強の仕方のポイントは  
受験校の入試過去問を解いて、自分がよく把握していない単元をしっかりと覚えてください。その際、新しく参考書を買うのではなく、今まで使ってきた問題集でやり直すのが良い。受験直前にあれこれ新しいことに手を出すと、焦りがつのってしまいます。  
—効率的に覚えるにはどう

すれば良いでしょうか

効率的な学習、記憶に関してはテクニックがあります。寝る前にやっていた勉強を登校前の10、20分くらいですぐに確認できれば、それが一番定着します。一度睡眠を挟んで覚え直すが記憶の定着に効果的です。

—何度も覚え直すことが重要なのですね。また、家族は子どもをどう支えていくべきでしょうか。  
教科指導についてあまり口出しをすべきではありません。塾に行っている場合は、塾の先生とお子様の間で濃い内容のやりとりがあります。保護者はメンタル面や体調管理の心配りに徹すべきです。

—具体的には

三食きっちり食べ、早寝早起きできる環境づくり。風邪をひかないよう手洗いがいをさせるのも重要。就学前から求められる生活習慣をさせることが実は一番効果的なのです。

—いま塾に行っていない受験生が、この時期から通って効果はありますか  
最後の得点力アップのお手伝いは可能です。ケアレスミスに絞って復習し直すだけでも各教科5点くらい変わってきます。当塾ではデータ分析して傾向をつかんでいるため、実力以上に引き伸ばせる技があります。