受験生-12月の課題～医学部予備校エースアカデミー

▽受験本番期の過ごし方は合否に直結する

重要:「受験本番の事務連絡」資料を参考

特に受験期の過ごし方は合否に直結します。
世間のウソに振り回されて、受験生や保護者様が自己流の判断をされると、自滅につながることがありますので注意しましょう。

エースアカデミーでは多くの医学部合格者の経験をもとに受験期のシステムを提供しています。
システムに沿うことを強く推奨します。

特に、受験本番の報告を正しく行わない人は、医学部の合格率が顕著に低下しています。

受験期の報告が全くなく、すべての受験が不合格になってから、「1年間何がダメだったのか教えてほしい」という相談をされることがありますが、「受験本番の報告がなかったことが原因」です。

NG例:「勉強に集中したくて通塾や面談時間がもったいない」
NG例:「勉強時間のために、報告や分析をしない」
これらは一見すると納得できそうですが、経験上完全に逆効果になります。
自己流で勉強しても合格率は全く変わらずメリットがない一方で、面談や報告をしないと確実に合格率が下がります。(確度の問題)

▽メンタルケアを最優先に

詳細は1月の「直前講義」資料で説明しますが、受験には必ず「運」の要素が存在します。
決して成績や実力で順当に合否が決まるわけではありません。
医学部に進学した卒業生なら全員が納得してくれますが、面白いほど順当にはいきません。

私立医学部10校以上に不合格になって医学部に進学できた生徒様は毎年多くいます。
むしろ、ほとんどの生徒様は5校以上不合格になって医学部に進学できています。
(だからこそ出願数を絞るのがいかに危険かがよくわかります)
前期試験ですべて不合格になったものの、後期試験で医学部に合格した生徒様も例年います。

そのため、失敗してもメンタルを維持して最後まで諦めないことが本当に大切です。
いまのうちに、試験本番でボロボロになっても、最後まで諦めない覚悟をしっかりしておきましょう。

成績は受験推奨校の判断にはどうしても必要になってきますが、それ以降は全く関係ありませんのでさっぱり忘れましょう。
成績のことを考えてメンタルがダウンするというのは本末転倒です。

とはいっても直前期は誰もが不安に感じる時期です。なので、より一層メンタルケアを最優先に行うことが大切です。
メンタルケアについての方法をお伝えします。

1. 結果で自分を責めるのはやめよう

結果をみて自分を責めるのはやめましょう。
例えば、やれることはやったものの、模試や本番で結果がうまくいかなかったときに自分を責めるのはやめましょう。
試験で思うように解けなかったときは「問題が難しいんじゃないか」と試験の責任にしてしまいましょう。実際に、そういったときは問題が難しくなっている可能性は非常に高いです。
時間制限のために解き終わらなかった問題が多いときは「問題が多すぎる」とやはり試験の責任にしましょう。実際に、問題数が多くなっている可能性は非常に高いです。

試験の解き方を徹底していたつもりなのに結果的にミスがいくつか出てしまったときは「やれることはやったつもりだから運が悪かった」くらいに思っておきましょう。

自分に非がないときに、結果だけをみて自分を責めるのはメンタルによくありませんから、試験や運など、何か別の「もの」の責任にしてしまいましょう。
（ただし、他の「人」の責任にするのはよくないので、やめましょう。）

2. やるべきことをやったのなら、盛大に自分を褒めよう

やるべきことをしっかりやっていたのであれば、そんな自分を一旦褒めてあげましょう。
結果が伴っていなくても、やるべきことをやっていたのであれば、それだけで褒めてもらう資格は十分にあります。
3月や4月など、春から半年間以上も受験勉強に立ち向かい、これまでやることをしっかりやってきているのであれば、一旦はそんな自分を褒めましょう。

（自分を褒める技術は思いのほか大切です。小さい子どもの頃は些細なことでも褒めてもらえることはありますが、歳を重ねるごとになかなか周りの人は褒めてくれないので、自分を上手に褒める技術は、困難を乗り越える上で重要なことだと思います。）

その上で、少し不安が和らいできたら、冷静に分析をして改善策を考えて、できることを行っていきましょう。

3. 早めに相談する

それでも自分一人だとなかなか不安を払拭できないことも多々あるので、少しでも不安を感じたときは早めに相談しましょう。

特に、毎週の医学生講師を活用してください。
些細なことでも不安なことがあればしっかり相談しておきましょう。
医学部に合格した生徒様からも、「直接的な解決にはならなくても、講師と話すだけでメンタルが安定できて合格につながった！」という声は非常に多いです。

直前期はメンタルケアが重要です。まずは不安なことがあれば早めに相談しましょう。

ちなみに、このメンタルケアは医学部での実習や、卒業後の臨床研修中に失敗して怒られてしまったときにもとても役立つので是非覚えておきましょう。

・やるべきことをやった上で失敗したのなら自分を責めずにとりあえず何か別の「もの」の責任にしておく。そして、むしろ一旦自分を盛大に褒める。
・その上で不安が和らいできたら、冷静に分析して改善策を考える。
・不安があれば早めに適切な人に相談する

▽リズムを最後まで維持することが大切

受験本番のコンディションや直前期の体調管理において、同じリズムを最後まで維持することは非常に大切で、本番に強くなるための一番の秘訣です。

実際、エースアカデミーでも直前期～本番期になると、いままで行ってきたこと（通塾や面談の参加、報告など）がしっかり行えなくなってしまう人がいます。
最悪の例としては、メンタルがダウンし外出そのものができなくなり受験すらできなかったという人もいます。

例えば、「勉強に集中したくて通塾時間がもったいない」という理由は一見すると納得できそうですが、経験上完全に逆効果になります。

リズムが崩れると体調を崩しやすくなる他、昼夜逆転の原因にもなり結果的に勉強時間はむしろ減っていますし、勉強効率はさらに下がります。
また、なにか問題や不安なことがあったときに一人で抱え込んでしまいメンタルダウンしやすいことも理由として考えられます。

また、あれもこれも復習しようと勉強時間を無理に増やそうとするのもNGです。

これまでのリズムを最後まで維持することが非常に重要です。闇雲に勉強時間を増やしても合格可能性をあげることにはなりません。リズムを一定に保ち、頭をできるだけクリアに保って淡々と継続し、その中でできるだけの勉強を行っていくことが大切です。
（むしろ直前期は出願の準備などもあるため、実質的な勉強時間は減ることもよくあります。）

体調がすぐれないときは無理せず休養することが大切ですが、そうでない限りは余計なことを考えず、間違っても余計なことをせず、リズムを最後まで維持することに集中してください。

▽「受験のゴールは**5**月頃」のイメージで

共通テストや私立医学部の入試は1月からはじまります。そのため人によっては1月がゴールというイメージをもってしまうようです。
しかし、国公立医学部の前期試験は2月末、後期試験になれば国公立医学部も私立医学部も3月になります。1月がゴールというイメージをもってしまうと途中で失速してしまいます。

実際に、共通テストや私立医学部を受験したあとは、試験の解き方の分析を報告していただきます。また解答速報がでる場合は採点し分析を行っていただきます。
その分析や反省を続けることで、受験後半や後期試験で合格する生徒様が例年多くいます。

イメージとして、短距離走を想像してみましょう。ゴールにあわせる形で走ってしまうと最後にブレーキするために失速してしまいます。逆に、ゴールを最高スピードのまま突っ切ると、実際にブレーキして止まるのはゴールを遥か過ぎた地点になります。このイメージを強くもつようにしましょう。5月頃がゴールというイメージを強くもつようにしましょう。

▽試験の解き方：無意識にできるように練習しておく

試験の解き方を分析することはとても大切ですが、分析をすることで細かい改善策がたくさん思いつき、解き方の細かいルールを設定してしまっている人が少なくありません。

それ自体は間違いではありませんが、受験本番で細かいルールをすべて徹底しようと思うと、肩に力が入ってしまい逆効果になってしまうこともあります。

そもそも「解き方を徹底する」というのは、「試験の解き方」資料にあることを徹底することであり、NGをしなければそれでokです。
「資料にない細かい改善策は徹底できなくても大丈夫」、と捉えておいた方が力が抜けてパフォーマンスがあがることも多々あります。
（もちろん、その上で細かい改善策もできるようにしておくのはokです。）

本番で徹底したいことは、無意識にできるように練習しておくことが大切です。
例えば時間配分を守ることや検算確認を都度行うことは、これまで解き方をしっかり練習してきた人は概ね無意識にでもできるようになってきているかと思います。

本番では、練習でできることしかできません。
練習でやってこなかったことを本番だけやろうとするのは逆効果になりやすいため、原則としてはNGです。
細かい改善策は普段の勉強や過去問演習等で無意識にできることを目標に練習しておきましょう。

▽直前期の復習について

直前期の復習で重要なことは次の2点のみです。

1.全教科、全分野の基本的な問題や知識の抜けをなくす
2.全教科、全分野の基本的な問題を確実に素早く解ける（処理能力の向上）ようにする

特定の教科だけに注目して復習計画をたてるのではなく、「全教科、全分野の基本的な問題や知識の抜けをなくすことを最優先に復習」してください。

特に、模試ではあまり出題されないものの、問題集や参考書にはしっかり載っているような手薄になりがちな分野は要注意です。

また、ただ解けるだけではなく、「基本的な問題を確実に素早く解ける（処理能力の向上）」ようにすることが大切です。

本番では時間制限が厳しいことが多いため、基本的な問題の処理能力が重要です。処理能力とは、「確実に素早く解けること」です。

試験の解き方を徹底し、すぐ飛ばすを徹底していると、基本的な内容の問題をすべて解き終わっていないと応用的な問題を解く時間はありません。応用問題を一生懸命勉強して解けるようになったとしても、試験では時間制限があるので結局解けずに終わってしまうことがよくあります（解き方として、それが正解です）。

また、全分野の基礎が十分復習できていない状態で、応用問題を下手に習得してしまっていると、試験本番で難しい問題に手が出てしまい、すぐに飛ばせず時間を無駄にすることも少なくありません。

「全教科、全分野の基本的な問題や知識の抜けをなくすこと」「全教科、全分野の基本的な問題を確実に素早く解ける（処理能力の向上）ようにすること」の2つを目的として復習を行ってください。

▽ただし、基礎を完璧にする必要もない

上記のとおり、「基礎を徹底すること」を目標として復習することが大切ですが、だからといって基礎を完璧にする必要はありません。

医学部に合格した卒業生で、本当に全教科、全分野の基礎を完璧にできた人はいません。「基礎を徹底すること」を目標として復習することが大切ですが、本当に徹底することはできずに本番を迎えて、結果的に医学部に合格しています。

まとめると、
・「基礎を徹底すること」を目標として復習する

・本当に基礎が徹底できないからといって不必要に焦ったり不安になる必要もない
ということです。