



自信・笑顔・希望の提供

真友ゼミ通信

2023年2月号

## 真友ゼミからのお知らせ

- ・受験生は出願先の選定など随時相談をしてください
- ・春期講習の申込受付まもなく開始！案内出来しだい配布します



【進路・受験コラム】受験期に知っておいた方がいい2つのこと（今月担当：新潟校 本間）

### ①受験直前の勉強の仕方と心構え

受験直前になるとどう勉強すればいいかわからなくなる人も多いと思いますが、新しいことを覚えるよりも今まで自分が使っていた参考書や問題集などの復習を中心に勉強することが大事です。自分がこれまで勉強してきたことを完全に自分の中に定着させましょう。（ただし志望校の過去問は必ず解きましょう。どのようなタイプの問題が出題されるかを知っておくことで復習が効率的にできます。国公立の二次試験に挑む人は記述式の解答作成に慣れることが必須です。過去問はもちろん記述式の問題集も使って書き慣れましょう。）

受験で勝つために絶対に必要なのは、当たり前ですが「今まで勉強してきた自分の力を最大限に発揮すること」です。今まで学んできた知識をしっかりと定着させ、自分ならできると信じることで力を最大限に発揮することができます。今までやってきたことすべてを自信につなげて最後まであきらめずに受験に臨んでください。

### ②受験直前におすすめの食事

消化の悪いものを受験前日に食べるのは避けた方が良いでしょう。カツやお刺身は消化吸収が悪い食材です。夕食は最低でも寝る3時間前には取りましょう。

そしてバランスよく食べることが大切ですが、やはり炭水化物とタンパク質の組み合わせを意識してほしいです。良質なタンパク源として、納豆と鶏肉や長芋との組み合わせはお勧めです。鶏肉にはアミノ酸が多く含まれていて、疲労回復効果が期待できます。ビタミンB1は疲労回復にもつながり、豚肉・うなぎ・たらこ・大豆・全粒粉・玄米・ナッツ類で取れます。カルシウムは集中力を高め、イライラを減少させる効果が期待できます。気軽にとりやすいのは牛乳やチーズなどの乳製品。ヒジキやわかめなどの海藻類、シラスなども和え物やおひたし、ふりかけなどで簡単にプラスできて便利です。



## ワンポイント学習方法 (今月担当:三条校 富樫)



解答を見れば理解できるけど、実際に問題を解くとできない…という声をよく聞きます。

僕がしてた学習法を話したいと思います。間違っただけの問題をノートにまとめましょう！これはよく言われることですよね。僕がしてたのは、

- ①間違えた問題の解答解説を読み確認。(理解出来なければ、先生や友達に聞いて解決)
- ②問題文を印刷してノートに貼り、自力で解きなおし。
- ③丸つけ後、自分がわからなかったことを書いていく。

例えば、数学なら覚えていなかった公式・定理、英語なら英単語・文法などを空いているスペースに書き加えます。僕はこの時に、気づけなかったことも書き加えます！「問題文のここをヒントに〜」、「ここまで解いたやつから〜」だったりを書き加えていきます。自分オリジナルの解答解説を作るイメージです。自分が何に気づけず解けなかったかを書き込むのがポイントです。もう一度解きなおしをしたときや試験前にみたときに自分の弱い部分や理解しきれていなかったことが明確になるのでオススメです。



## 合格体験記 | 琉球大学-農学部 合格 (2022年卒)

▼国際情報高校 卒業 Yくん (六日町校)



高校 1 年生の頃に入会しましたが、それまでは毎日学校の小テストで落ちまくってしていました。わからないところをそのままにする癖があり、学校の成績で早くも同級生に後れを取るようになりました。

入会してからは、物理や化学などの理数系に特に力を入れて勉強しました。映像授業を見て、わからないところはその日のうちに質問して、その日のうちに理解することを心がけました。

理数が苦手なのに理系クラスに進んでしまったため、小テスト合格率は相変わらず悪くて数学嫌いも治りませんでした。苦手意識というのは減り、メンタルも強くなったと思います。

受験を通して後輩に伝えたいことは、睡眠時間だけは削らない、ということです。高 1, 2 年生は勉強と部活の両立が大変だと思いますが、睡眠はしっかり確保してください。ただし勉強は毎日する。1~2 時間しかできなくてもいいので毎日机に向かう習慣は身に付けてください。

高 3 生になったらストレスとの勝負になるので、時に運動したりしてコンディションを整えてください。

受験勉強はとにかく問題を解きまくってください。自分はこの演習量が足りなくて、本番ギリギリまで記述問題(特に理数科目)に対応できず、実際に前期試験では不合格となってしまいました。それでもゼミで後期試験まであきらめずに対策を行って演習量を増やし、後期試験でどうにか合格することができました。

ゼミではすぐに質問できるシステムを最大限利用し、映像授業も大事なところ、苦手なところだけに集中して視聴することで、勉強を頑張っただけで継続していったと思います。



## スタッフから今月のひとこと



六日町塾長:山口

共通テストが終わり、国公立二次試験への出願も済んだことでしょう。日に日に緊張と焦りが増しているかもしれませんが、皆さんにぜひ心に留めておいて頂きたい言葉があります。「人事を尽くして天命を待つ（やれることは全力でやり切り、あとは天に運を任せる）」という言葉です。かつて自分も受験生だった時分、父から言われた一言です。ここまで来たらできることは少ないです。ですが、まだやり残したこともあるはずです。結末は誰にも分かりません。だからこそ運以外の不安要素を最後までなくしていくことができます。できることを最後までやり切ってください。



指導部：桜井

いよいよ2月。受験シーズン真っ盛りですね！皆さんは「スラムダンク」というバスケットボールの名作漫画をご存知ですか？（この冬映画化されてますよね。）私は安西先生が大好きなんですが、安西先生の名言で私が今でも自分を奮い立たせる時に思い出す言葉を皆さんにもお届けします。『最後まで希望を捨てちゃいかん。あきらめたらそこで試合終了だよ。』

## クチコミ・感想募集中！（URLをタップ）

真友ゼミでは、塾ナビや Google MAP への**クチコミ**を募集しています！

**忌憚のないご意見**をお待ちしております！

いただいたクチコミは校舎運営の参考にさせていただきます。

また、スタッフの励みにもなりますのでぜひご協力をよろしく願いいたします！

（紙面の方は「塾ナビ 真友ゼミ」または Google MAP で「真友ゼミ」とご検索ください）

◆塾ナビ ([https://www.jyukunavi.jp/review/sms/input?juku\\_id=14139](https://www.jyukunavi.jp/review/sms/input?juku_id=14139))

◆Google MAP（☆評価だけでも歓迎です！）

新潟校 (<https://g.page/shinyuzemi-niigata/review?rc>)

三条校 (<https://g.page/shinyuzemi-sanjyo/review?rc>)

六日町校 (<https://g.page/shinyuzemi-muikamati/review?rc>)

長岡校 (<https://g.page/shinyuzemi-nagaoka/review?rc>)

上越高田校 (<https://g.page/shinyuzemi-takada/review?rc>)

仙台校 (<https://g.page/shinyuzemi/review?rc>)



## 編集あとがき（担当:佐藤）

共通テストが終わり、私大入試や国公立大前期試験の時期に入ります。直前まで勉強をしていたところが試験本番で出題されるのはよくあることですので、受験生の皆さんは引き続き最後まで頑張りましょう！2年生の皆さんはいよいよ大学受験まで1年を切りました。まずは習った範囲内で今年の共通テストの問題に挑んでみましょう。早めに問題傾向を把握しておくことは重要です。1年生の皆さんは、今年度の総まとめである学年末テストを頑張りましょう！

