1. 代ゼミ入学期編

① 代ゼミに来る前は、生物はどんな科目だと思って、どんなふうに勉強していましたか?また生物や他の科目は得意だったか苦手だったかを書いてください。それから「物理選択だったので生物は然勉強ていなかった」なんて場合もあるでしょう。そのような場合は、そうした経緯を書いてください。

現役のとき、生物は好きだったし得意科目だったので、苦手意識などなく楽しく勉強していました。共テでも二次でも使う科目として打ち込んでいた記憶があります。ですがとにかく暗記に努めていて、演習は「センサー」という問題集と自分の受ける国立の過去問で行っていました。

生物という科目は、まずは暗記しなければはじまりませんからね。様々なことが頭に入って 初めて生物学的な思考ができるわけです。

② まわりの友人たちなどはどんなふうに勉強していましたか?

教科書にマーカーで線を引いたり、書き込みをしたり、資料集や参考書を読んだりしていま した。

③ この時期は何大学の何学部を志望していましたか?

お茶の水女子大学の生活科学部食物栄養学科です。

生物は暗記科目です。ただし暗記だけで済んでしまう大学と、その暗記したことを土台にして考える力が必要な大学とがあります。お茶の水女子はもちろん後者です。

④ なぜ代ゼミを選んだのですか?

私の家は母子家庭で経済的に予備校に通うのが厳しかったのですが、代ゼミは授業料の減額 制度が充実していたので、代ゼミを選びました。入学説明会で模擬授業を受けて、その授業が 楽しかったのも理由の一つだと思います。

そうなんですよね。代ゼミ、太っ腹です。予備校を考えている他の皆さんにもおおいに利用 してほしいですね。

⑤ なぜ大堀の生物を選んだのですか?

入学説明会で生物を担当されてる鈴川先生にお会いして、共通テストの点数や生物に対する 姿勢、志望校をお伝えしたところ、大堀先生の「ハイレベル生物」の受講を勧められたからで す。

代ゼミの先生にはハズレがありません!! 生物初心者・苦手な人は標準生物を受講しましょう。自信のある人・生物好きな人はハイレベル生物がおすすめです。

⑥ 大堀の講義を受けたときの、最初の印象はどうでしたか?

元気な先生だなぁ、というのが第一印象です。まだ一般的には長袖の時期に半袖シャツを着ていらして、講義でも黒板の端から端までを行ったり来たり。今では慣れましたが扇子をパァンッと打ち鳴らすのも驚きました。講義はとても分かりやすくて、ハイレベルと銘打ってあるだけあって発展的な内容も含まれていて、受講してよかったなと最初の講義で思いました。

講義中は暑くてしかたがないので一年中半袖です。札幌校に行っていたときも一年中半袖。 だけどね、代ゼミの外ではちゃんとTPOは守っています(たぶん)。

☆びっくりさせて済まないねえ。センスをパァンッとやると調子が上がるのです。

⑦ この時期の予習・復習はどうしていました?(時間配分、他の科目との兼ね合いなど)

最初の講義で講義の進度と心がけることを伝えられたので、基本はそれに沿っていました。 「数学と英語ができなければ理系の受験は土俵にすら立てないのだから、それが最優先。生物 はスキマ時間で」を守りました。日々のあらゆる移動時間で毎回アップロードされる復習シー トをやっていました。

そのとおり。英数が苦手なうちは絶対合格できません。少なくとも足を引っ張らないところまでは持っていきましょう。あっ、ちなみに医学部の場合「足を引っ張らないところ」では不足です。

2. 1 学期編

① そろそろ大堀の講義にも慣れてきたころ。大堀の講義をどのように感じていましたか?

最初は講義の進みが早くてノートを取るのが精一杯でしたが、3回目の講義のあたりから慣れてきて先生の話を第一に聞き、必要不可欠なところだけノートを取る方法にシフトしました。大堀先生は質問を受講者に振るタイプの先生でしたから、眠気などは全くありませんでした。まだ扇子の音に驚いている時期です。

そうそう、質問すると眠くならないでしょ? それと生徒たちがどのくらいできるのか、どのくらい知っているのかを確かめるためにも有効なんですよ。それに1人でしゃべっていてもつまらないですからね。たまに珍解答があって楽しいのです。

② この時期はどのように生物を勉強していましたか?

講義ごとにアップロードされる復習シートを次の講義までに一周することだけ決めて、それ を確実に達成していました。まずは数学と英語が最優先だったので、生物の知識でどうしても 抜け落ちるものは移動時間に覚えていました。

復習シート、うまく利用しているようですね。これは英・数を優先してもらうために作った もので、講義で話す内容が、ほぼその順番通りきちんと盛り込まれています。予習にも復習に も最適。なにしろ無料ですからね。他の生徒さんたちもおおいに利用してください。「大堀求 オフィシャルサイト」と検索すればトップにこのサイトが出てきます。その中にありますよ。

③ 生物の成績はどのように推移していましたか? 模試の成績など。

共通テスト模試、記述模試とも7~8割をキープしていたと思います。

3. 夏期編

① 夏期講習講座はとりましたか? 何という講座を取りましたか? いつごろその講座 を取ることを決めましたか? その講座を取った理由はなんでしょう? その講座をど のように活用しましたか?

「大堀の正しく理解する生物〈神経・免疫・個体群・生態〉」「大堀の正しく理解する生物 〈進化・系統分類〉」を受講しました。受講することを決めたのは、1学期の終わり頃です。夏 季、2学期も数学と英語に力を入れられるように、この2つの講義を2学期の予習として活用 しました。

とにかく英数が大事なので、1学期の本格的な復習は夏にやりましょう。では2学期の復習はいつやったらいいでしょうか? 2学期が終わったあとでは遅すぎます。そこで夏のうちに2学期の全範囲を予習してしまい、2学期の講義はその復習として受講するのです。ところで、2学期の範囲のうち、1人では勉強しにくい所があります。そのためにあるのが夏期講習会講座「大堀の正しく理解する生物」です。「神経・免疫・個体群・生態」「進化・系統分類」の2本立てです。他の生徒さんもおおいに利用してください。

② 1学期の復習・さらに2学期の範囲の学習はどうしていましたか?

1学期の復習で、まずはこの時点で持っていた全ての復習シートをやり直しました。次に問題演習として志望校、問題傾向の似ている大学の過去問を数年分解きました。2学期の範囲は大堀先生の夏期講座を受講して予習としていました。

復習シート、かなりの量になっていたと思います。が、力入れて作った復習シートです。ぜったいに役立ちますよ。

③ 成績はどのように推移していましたか? 模試の成績など。

共通テスト模試、記述模試とも8割程度でした。大きく上がることも下がることもなく、という感じでした。

4. 2 学期編

① 夏期の学習が2学期にどのように影響を与えましたか?

直近で一度学んだ内容を繰り返している(とは言っても本講義の方がもちろん内容は細かいですが)ので、「知らないことを知る」ではなく「定着しきっていない知識を定着させる」ということを意識、実感できました。

「定着し切っていない知識を定着させる」、いいですね。夏に予習、2学期の講義はこの「定着させる」です。

② 2学期の範囲の学習と1学期の範囲の学習の兼ね合いはどうでしかた?

どちらも疎かにしませんでした。この時期には過去問演習を少し増やしていたので、そこで知識の抜けを感じたらすぐに埋めるように気をつけていました。1学期の「発生」の範囲がとにかく苦手だったので、その範囲だけはほぼ毎日復習シートを流し見していました。

「抜けを感じたらすぐ埋める」、この積み重ねですね。そして「毎日」はとても大切です。週 に1回3時間より、1日30分を毎日の方が効果が大です。

③ 夏期講習講座の復習はどうしましたか?

朝、予備校に来る移動時間は復習シートを、夜、家に帰るときは夏期講習講座の復習をしていました。赤シートで()部分を隠しながらテキストを読んでいました。

いいでねえ、隙間時間の利用。一に英数、二に英数、三・四に英数、五に生物です。生物は 隙間時間でやりましょう。 ④ 共通テスト対策はどうしたか? いつ頃始めましたか?どのようなことをしましたか?

本格的に共通テストの対策を始めたのは12月からです。土曜日に行われる共通テスト予想 テストを解き直し、知識の抜け、思考プロセスに間違いがないかを確認していました。

代ゼミの土曜テスト、うまく利用していますね。

土曜テストだけでなく、模試類は一喜一憂して「はい、おしまい」はいけません。ちゃんと 知識の穴はないか確認して、あったら埋めましょう。どういうふうに思考するべきかもしっか り確認し、間違っていたところは正しましょう。

⑤ この時期の成績の推移はどうでしたか? 模試の成績など。このころ感じた不安などはありましたか?

共通テスト模試が7割程度、記述模試はひどい時だと6割まで下がりました。とにかく焦りましたし不安でいっぱいでしたが、勉強量だけは誰より多い自負があったので、落ち着いて1つずつ目の前の問題を解決していきました。

特にこの時期、不安でない人はいないでしょう。そんなときは努力でその不安を払いのける しかありません。

5. 冬期編

① 冬期講習講座はとりましたか? 何という講座を取りましたか? いつごろその講座 を取ることを決めましたか? その講座を取った理由はなんでしょう? その講座をど のように活用しましたか?

「大堀の"ひらめき力"養成講座〈+1・2学期総復習〉」を受講しました。受講を決めたのは 2学期の終わりです。1つは必ず生物の講座を取ろうと決めていたのですが、どれにするか迷 っていて大堀先生に勧められたのがこの講座でした。共通テストが終わったあとの2次試験対 策としてオンラインで受講しました。初見の問題を減らすことに利用しました。

「大堀の"ひらめき力"養成講座」に載っている問題は、毎年どこかの大学で類題が出題されます(というか、そのように狙ってテキストを作成しているのです)。今年も大阪大学で類題が出題されました(全大学の問題を見ていないので、他の大学でもきっと類題が出ているでしょう)。お茶の水大学・東北大学・北海道大学・名古屋大学・九州大学・京都大学・東京大学・大阪大学・東京農工大学・海洋大学などなど、ハイレベル国公立・私立大学の受験生にお勧めです。

② 1学期の復習・さらに2学期の範囲の学習はどうしていましたか?

2 学期の範囲の復習シートを全てやり直しました。それ以外はほとんど過去問演習に時間を 費やしました。ミスをした、解けなかった問題で必要だった知識に抜けがないかの確認のた め、復習シートを利用していました。

復習シートをうまく活用していますね。いい調子だと思います。

④ 成績はどのように推移していましたか? 模試の成績など。

共通テスト模試、記述模試とも7割から上がらなくなりました。

⑤ 生物以外の科目の成績はどのように推移していましたか? 模試の成績など。

英語は、共通テスト模試ではずっと8割くらいでした。記述は6~7割くらいでした。生物 の次に変動がなかった教科です。

数学は共通テスト模試は最初 $4 \cdot 5$ 割でした。一番ひどかったのが夏で、3割でした。夏期講習の後にとにかく問題を解いて最高で7割まで上げました(本番は I A が 7 7 点、II B は 8 2 $点でした)。化学はずっと <math>5 \cdot 6$ 割でした。過去問は徐々に解けるようになっていましたが、模試で点数が上がらなくて不安でした。本番は得点調整もあり、8 4 点でした。

模試で悪くても本番で良ければOKなわけです。模試は一喜一憂するために受けるのではなく、今の自分の位置・弱点・抜けなどを探すために受けるのです。 J さんはそれがちゃんとできていたので本番で合格点が取れたわけです。逆に模試で良くて、それで油断して本番ダメでしたっていうのが一番よろしくありません。

☆共通テスト本番では、生物は得点調整前で80点を超えていましたね。あのむちゃくちゃ難 しかった今年の問題で8割超えはすばらしいです。↓さんの努力の賜物ですね。

⑥ 共通テストの対策はどうしていましたか?

共通テストやセンター試験の過去問を設問ごとに抜粋して解いていました。You Tube に解説動画がアップされているものもあったので、解いたあとで間違えた問題についてはそれも見ていました。

共通テストは始まってまだ3回目、過去問が少ないですよね。共通テストの試行テストが過去に2回おこなわれているので、それもぜひ活用しましょう(大学入試センターのウェブサイトにあります)。また、センター試験の過去問もぜひ活用しましょう。特に実験考察問題はできる限り解いておきましょう。

6. 直前期編

① 1・2月の生物の学習はどうしていましたか?

共通テストやセンター試験の過去問を他の生物の先生にピックアップしていただき、できる限り短い時間で解いていました。並行して二次試験対策でお茶の水女子大学と問題傾向が似ている、奈良女子大学、東京都立大学の過去問を解いていました。

解けなかった問題の質問など、代ゼミの講師はどんどん利用しましょう。何しろ無料ですからね。

② 何大学の何学部を受験しましたか?

受験したのはお茶の水女子大学の生活科学部食物栄養学科だけです。前期は不合格、後期で 合格しました。

1つの大学しか受験しなかったのね。結構度胸あるね。いや、どうしてもお茶の水女子がよかったということね。

③ 受験の前の日・当日にやったことは?

一日目の文系教科を終えた時点でリーディングの文章量に圧倒されて心が折れかけており、 家に帰ってきてからは苦手科目の数学にとにかく時間を当てた結果、生物に手をつけたのは当 日の朝からです。会場までの移動時間、お昼休み、始まる直前に復習シートの苦手範囲をとに かく流し見して、知識が抜け落ちていないか確認しました。

受験シーズンが始まったらとにかく最後まで突っ走る。これに尽きます。共通テストの一日 目が思わしくなくて、それで2日目も諦めてしまう…なんて最もダメなパターンです。とにか く最後まで全力で走り抜いてみましょう。わりと何とかなるものです。これは受験だけじゃな く、人生全般そういうもんです。

7. その他

① 受験校・学部が決定したのはいつごろですか?

管理栄養士になりたいと思ったのが小学校高学年のときだったので、受験校・学部学科を漠然と決めたのは中学生のとき、確定したのは中学卒業のときです。

ずいぶん早い時期になりたいものが決まったのですねえ。大堀が代ゼミ講師になろうと考え たのは大学出てからでしたね。それまではなりたいものだらけで定まらなかったなあ。

② スランプになった時期はありますか?またそれをどういうふうに克服しましたか?

秋~冬頃に成績が思うように伸びなくなりました。ニアミスをしてしまったり、問題文の理解に時間がかかったりして、焦りが募る毎日でした。知識が抜け落ち始めていることに気がついたので、演習と並行して復習シートを丸々やり直しました。

前記しましたが、不安は努力で振り払うしかありません。それと、夢がかなった後のことを 考えましょう。

③ ストレス解消法などありましたか?

共通テスト前までは甘いものを食べて解消していました。共通テストが終わったあとは国公立大学のみの受験で他の人より時間があったので、ストレスが溜まった、集中が切れた、等のことがあったら一時間ほど外を歩き回りました。目的地を決めるときもあれば決めないときもありました。体を動かすって本当にリフレッシュになるんだと初めて実感した瞬間でした。

ストレス解消法は人それぞれですね。甘いものを食べるもよし、大声で歌うもよし、友達と しゃべるもよし。大堀は筋肉トレーニングでしたね。体を動かすとアドレナリンなどの分泌量 が増えるわけです。そうするとストレス解消だけでなく、やる気も出るし不安も解消されるの です。

8. 大堀の講義は今、大学でも役立っていますか?

それから後輩たちへの応援メッセージなど

お茶の水女子大学の食物栄養学科では1年時に「解剖生理学」を学びます。解剖学は体の部位をひたすらに覚えていく力が、生理学は高校生物で学んだことをさらに深く理解する力が求められます。どちらの力も受験期に大堀先生の講義、復習シートで身につけることができたと思っています。私の場合、講義中に、高校時代にこんなことやらなかったな、と思うことが少々あったので、尚更に大堀先生の講義は役立っていると感じます。

たまたま英数ができてしまったがために現役合格した大学生は理科で苦労するでしょうねえ。大学の理科はとにかく桁違いに内容が細かいし難しいです。ハイレベル生物を受講していればかなり楽だと思います。

理系へ進むなら物化を選択した方がいい、というのが一般論です。私もそう思います。点数が安定しにくいので、受験で生物を利用するのは大変だと思います。私がそれでも生物を利用したのは「生物」という学問が大好きだったからです。全部覚えようとしたらキリがありません。要所を掴んで、一本の糸から布を作り上げるように知識を繋げていってください。皆さんが素敵な春を迎えられることを心から願っています。

あなたの努力が実を結びましたね。改めて第一志望合格おめでとうございます。あなたならきっと立派な管理栄養士さんになれるでしょう。これからも頑張ってください。