

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全然勉強していなかった」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。

私にとって生物は、“ただ覚えるだけの無機質な科目”。

暗記の苦手な私にとっては全然楽しくなくて、「とりあえずテストさえ乗り切ることができればいいや」と思っていました。

しかし、テスト前になっても全然やる気が出ず、直前(前々日とか前日)になってバタバタと焦ってテスト範囲の用語や問題の型を覚えて…付け焼刃の知識でテストに挑んでいたため、点数は毎回ボロボロ。テストが終われば、それなんだっけ、そんなのやったっけ状態。それもあってか生物は苦手、という印象が強かったです。

<大堀からのコメント>

大堀もそうでした。生物(昆虫・イヌ・ネコなどなど)は好きだったけれど、高校の生物という科目は好きになれなかったですね。とにかく知識が細かすぎ。で、テスト前に頭に詰め込んで、テストが終わってしばらくすれば「そんなのあったっけ?」。同じです。

ただ、やっぱり生物は暗記科目という側面もあるので、最初は暗記しなければなりません。

- 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？

テスト前には授業ノートを見返したり、高校から配布された教材の周回、友達とクイズを出し合ったりして内容を復習していました。

また、これは極めつけのテスト前あるある。「全然勉強してないよ」って言うくせに、ほんとうはめっちゃ勉強してる。この現象に名前を付けたい、なんて思いながら、「みんないつ努力しているんだろう」「私も頑張らなきゃ」と負けないように勉強していました。

<大堀からのコメント>

大堀が高校生のときにもいましたよ～。テスト毎に必ず「全然勉強してないよ」って大声でいう女子。で、やっぱりテストできるのね。本当にやってなかったのか、やっていたけど「やってない」と言っていたのか。それともその人としてはやっていなかったけれど、他人から見たらものすごくやっていたのか…ちなみにその人は有名私立大の文系各部に進んだけれど、頭がよかったんですねえ。某テレビ局のアナウンサーになりました。

③ この時期は何大学の何学部を志望していましたか？

具体的な大学は決めていなかったけれど、“医学部医学科”にいて、「お医者さんになる」という小さいころからの夢を叶えたいと強く思っていました。

<大堀からのコメント>

強く思うのって大事。強く思えたのはきっとそういう経験があったからでしょう。大堀も「ぜったいに代ゼミの講師になる」って思ったのはそう思わせる経験があったから。で、ちゃんとなることができました。

④ なぜ代ゼミを選んだのですか？

先輩からおすすめされたのと、自分の持っていた本に代ゼミの先生が書いた本があったことをきっかけに決めました。

<大堀からのコメント>

いい先輩ですね～。代ゼミで合格を勝ち取ったみなさん、ぜひとも後輩たちに代ゼミを進めてくださいね～。

⑤ なぜ大堀の生物を選んだのですか？

授業動画を見たときに、左手で文字を書いているのを見て「同じ左利きだ！」と親近感があり、直感で大堀先生の授業をとりました。

<大堀からのコメント>

直感大切です。大堀の経験からも直感は自分を良い方へ導いてくれると思います。ちなみに、大堀は右でも字を書けますし(左の方が楽ですが)、箸も左右OKです。どっち効きなのか判然としません。

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？

とにかく「熱い」！！ 生物が好きなんだな、というのと、生徒たちを合格に導くんだという熱い思い、「俺を信じてついてこい！」という頼もしさ、そしてムキムキな筋肉に心をつかまれました。

<大堀からのコメント>

そうです。生物はこの大堀に任せておけばいいのです。君たちが頑張らなくちゃいけないのは英語と数学です！！

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

「まずは、英語と数学が最優先。スキマ時間に生物」と言われたので、その言葉にのっとって勉強計画を立てました。また、通学に電車で1時間（往復で2時間）かかっていたので、その時間を暗記科目に割いたりして、机に向かう時間以外をどのようにうまく使うかを大切にしていました。

<大堀からのコメント>

そうそう、英数が最優先。とにかく英数。英数の勉強が終わったら残り時間で生物。トイレで生物、お風呂で生物、通学時間で生物ですね。隙間時間も積もればかなりの長さになります。こうしたちょっとした時間をいかにして有効に使うか重要です。これ、社会人になってからも同じ。隙間時間をどう活用するかで人生は大きく変わります。

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？

めちゃくちゃ楽しい、あっという間の2コマ！！

大堀先生の大きくて聞き取りやすい声と、黒板の端から端までを大きく使ったダイナミックな授業は、頭だけではなく、目でよく見て、耳でよく聴いて、手をたくさん動かして…というふうに、身体からも覚えさせてくれました。また、「森(全体)を見てから、枝(細かいところ)を見ていく」という進行方法は、どんどん知識が深まっていくのを実感して楽しかったです。

このころから、生物は「ただ暗記するだけの科目」から、「知れば知るほど楽しくて惹き込まれていく科目」に変わっていました。

<大堀からのコメント>

大堀の講義にハマりましたね。ハマることができればあれよあれよといううちに成績はぐんぐん上がっていきます。

森を眺めて全体像を確認。それができたら森に潜入。どんな木が生えている？ どんな枝葉がついている？ 生物の勉強もこれと同じです。

ところで、他の先生の講義を見たことがないのですが、黒板を端から端まで使わないのですか？ 大堀はこれが普通だと思っていました…

② この時期はどのように生物を勉強していましたか？ あああ

- ・メインは授業。全力集中！
- ・スキマ時間（←ここ大事！！）に、大堀先生の参考書で予習と復習、ノートを見返して復習、とりあえず知識に触れる時間を増やすという形をとっていました。

<大堀からのコメント>

そうそう。メインは授業です。これに全力で集中する。生物がある程度仕上がっているのなら復習だけでOK。大堀の参考書を使ってもよし、ウェブサイト「大堀求のオフィシャルサイト」に毎時間UPしていく復習シートを使ってもよし。

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。

4月～6月はテストの点数も偏差値も全然伸びませんでした。「まだ始めたばかりだしな、諦めるのはまだ早い。とりあえず続けよう」という強い気持ちをもって日々取り組んでいました。

<大堀からのコメント>

この時期はあんまり伸びないものです。でも授業毎で「ああ、そうだったのか」「なるほど～」「あっ、つながった」などの手ごたえがあるのなら大丈夫。夏あたりから一気に伸び始めます。成績が伸びないと不安になりますよね。でも前記の通り、手ごたえがあるかどうか。あればOK、そのまま前進です。

これは大堀の経験からいうと数学もそうですね。大堀は数学が苦手で、現役時代は偏差値40台(下手すると30台)だったんですが、予備校で習い始めると「おっ、これは来るな」と感じましたね。1学期の間は模試の成績には現れなかったけれど、伸びてきているのがわかりましたね。そして夏ごろの模試でついにコップの水があふれました。一気に偏差値60代後半♪

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？

夏期講座で取ったのは次の2つです。大堀先生が「夏にこんなのやると！」という紹介をされたときに取ろうと決めました。

- ・「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＞」

苦手な内容だったので、夏期講習は通期の授業と違って繰り返し見ることができるので回数いっぱい見返して、苦手を普通に、普通を得意に近づけようと思いました。

<大堀からのコメント>

1・2学期はとにかく英数中心です。なぜなら英数ができなかつたら受験の土俵に上がることはできないからです。では生物はいつやるのか？ 夏期しかありません。夏期に1学期の復習をする。さらに2学期の予習をして、2学期の大堀の授業は復習として受講する。これが必勝パターンです。

ところで、夏期に2学期の予習をするとき、1人では学習しにくい分野があります。それを扱うのが次の2つの講座です。

- ・「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＞」

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学期の内容を総復習したり、2学期の範囲の参考書を見て予習をしていました。また、通期の授業がない分、時間がたくさんあったので、問題集・過去問を使って経験を積んでいきました(夏休みあたりから過去問研究を始めました)。

<大堀からのコメント>

そう、時間がたくさん取れるのは夏期しかありません。夏期は英数はもちろん、ふだんできない生物・化学などの科目もしっかり勉強しましょう。

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。

7月～8月に少し伸びてきたかな、と実感(偏差値が61→68へと推移)。まだまだ足りないけど、目に見えてわかる変化が自分を奮い立たせるものとなっていました。

<大堀からのコメント>

おお～、きましたねえ、偏差値68。医学部受験の場合、英数は偏差値70以上、生物・化学は60代後半は必須。トンネルの向こうに明かりが見えてきた感じですね。

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？

夏季期間にためた勉強のおかげで予習にあてる時間が減り、その分問題を解く時間を増やすことができました。

また、1 学期のときよりも授業内容がスムーズに頭に入ってきました。

<大堀からのコメント>

これですよ、これ。夏期に生物を全範囲をやっておくと2 学期以降の学習がとてもスムーズに進むのです。

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たか？

- ・2 学期の授業メインで、スキマ時間に1 学期内容を復習
 - ・ノートを見直す時間(インプット)より、演習の時間(アウトプット)を増やすことを意識
- また、「疲れた時でも、5 分でいいから、毎日生物の内容にふれる」という目標も立てていました。

<大堀からのコメント>

アウトプット、重要ですねえ。それによって理解も深まります。

そして「毎日やる」も重要。例えば1 週間のうち1 日だけ生物を2 時間やるのと、毎日1 0 分ずつでも生物をやるのでは、絶対に後者の方が成績は上がります。「短時間でもいいから毎日」、これが鉄則です。

ちなみに、大堀は1 0 年くらい前に2 輪のスケボー(←小学生がよく乗っているやつ)に乗れるようになろうと練習したのですが、このときも1 日1 5 分だけ、それを毎日やりました。1 ヶ月もしないうちに自在に乗れるようになりました。「短時間でもいいから毎日」は本当に効きますよ～。

③ 夏期講習講座の復習はどうしましたか？

テキスト・ノートを見返したり、1 学期内容と一緒に演習しました。

<大堀からのコメント>

大堀オリジナル講座のテキストはその辺の参考書よりはるかに充実した内容になっています。復習用にバンバン使ってください。

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？

10月半ばからゆっくり始めました。

「過去問を解く→丸付け→出た範囲・解けなかった範囲の復習」の繰り返し。

ちなみに、問題演習で書きなぐる用のノートと、知識や気付きをまとめる復習ノートを作っていました。

<大堀からのコメント>

共通テスト対策をいつから始めるかは人によって違ってきます。が、遅くとも11月辺りからは始めましょう(ここでいう「共通テスト対策」とは、60分以内に解く練習をすることです)。

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ありましたか？

9月～10月の間に“偏差値70”という大台にのれずに伸び悩みました。諦めそうになりましたが、負けず嫌い発動。初心を忘れず、ひたむきな努力を続けました。

そして、11月終わりころ、殻を破ることができました。偏差値70突破！！

<大堀からのコメント>

ついに出ましたね～、70台。隙間時間でも毎日やる、初心を忘れない、ひたむきに努力する。そうした、努力の成果ですね。

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？

冬期講習会は次の2つを取りました。

・「大堀の“思考力”養成講座＜共通テスト・2次・私大対策＞」

・「大堀の“ひらめき力”養成講座＜+1・2学期総復習＞」

大堀先生のことを信じて最後まで突き進もう、と思って受講しました。

思考力・ひらめき力を鍛えていくうちに、はじめは点と点ばかりの知識だったはずなのに、いつの間にか、点と点がつながって“線”に、その線と線が知識のクモの巣のように広がっていること、そして、わたしの心は「生物」という教科(=世界)のとりこになっていることに気づきました。

＜大堀からのコメント＞

見えてきましたねえ。“生物マスター”の境地が。ところで、生物マスターって何でしょう？

●生物マスターへの道

1. まずは知識を脳みそに詰め込みます。つまり暗記。生物は暗記科目ですからこの作業は必須です。ところがこれだけでは成績はパッとしません。当然です。暗記は、例えばジグソーパズルのピースを集めるという作業に過ぎないからです。ピースを集めただけではどんな絵なのかわかりません。つまり、知識を集めただけでは生命現象は理解できないわけです。

2. 次に集めた知識どうしをつないでいきます。パズルのピースどうしを組み合わせしていくわけです。このとき「こっちの知識とあっちの知識、組み合わせられるな」と気付くことを「ひらめき」といいます。ひらめきによってできた「大きな部分」どうしをくっつけていくと「呼吸」とか「光合成」などの「より大きな部分」が完成していきます。この「より大きな部分」を作り出すことを「生命現象の正しい理解」といいます。それら「より大きな部分」どうしをくみ上げると、「生物」という絵が見えてきます。ここまで仕上がったら生物の“準マスター”です。大堀のハイレベル生物①②はここまでになることを目指した講座です。

共通テスト、すごく平均点が低いですね。それはほとんどの受験生が準マスターの域にすら達していないからです。つまり、多くの受験生が生命現象を正しく理解していないということにほかなりません。共通テストの問題文は、生命現象を正しく理解していないと読めないのです。思考力を試す問題が多いのですが、何を言っているのかわからなければ考察のしようもありません。実は、この「何を言っているのか」がわかってしまえば、それほど難しくはない試験なのです。すなわち共通テストは準マスターレベルまでいってれば高得点が採れるというわけです。ところが東大・京大・阪大クラスの二次試験となるとこうはいきません。

3. 東京・京大・阪大クラスの二次試験の問題は、問題文が「何を言っているのか」がわかった後も大変です。計算力・図や表を読む能力、さらには論述力も問われるのです。これらをも身につけた者が“生物マスター”なのです。

さて、冬期講習会の大堀オリジナル講座には次の2つがあるのですが…

・「大堀の“思考力”養成講座＜共通テスト・2次・私大対策＞」

・「大堀の“ひらめき力養成講座”＜+1・2学期総復習＞」

…、これらが何を指すのかは名前から分かりますね。

「大堀の“思考力”養成講座＜共通テスト・2次・私大対策＞」ではその名の通り思考力を養います。特に共通テスト。いくから生命現象を理解して問題文が何を言っているかがわかっても、60分以内に解かなければなりません。かなりのスピードが要求されるわけです。この講座を通して、短時間で解く練習しておきましょう。

「大堀の“ひらめき力養成講座”＜+1・2学期総復習＞」では1・2学期の「知識と知識をくっつけて新しい知識を作り出す」ことの総復習と、これまで教えていない新しい内容も盛り込んで、ひらめき力を養成していきます。

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？

総復習を兼ねながら、授業と並行して問題集や過去問を使ってとにかく演習を重ね、間違ったところを中心に参考書やノートに戻って確認、新しい知識を入れることは少なくなったけれど、なんでも吸収、なんでも自分の糧にする気持ちで取り組みました。

記述にも力を入れて、自分の言葉で説明できるようにしました。

また、過去問研究にも力を入れました。

＜大堀からのコメント＞

「自分の言葉で説明できるように」というのは重要。本当に正しく理解していなければ自分の言葉にすることはできないからです。つまり、本当に正しく理解してるかの確認になるわけですね。

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。

苦し紛れではあるけれど、「偏差値70」という大きなヤマを突破。

そのあとは生物を楽しみながら、いろんな問題に自分からどんどん体当たりしていった記憶があります。

<大堀からのコメント>

そうなんですよ。トンネルの向こうに光が見えてくると「ああ、これでよかったんだ」となるわけです。どんなに努力しても、道が間違っていればその努力も水の泡。「この道でいいのかなあ…」と迷いながらする努力と、「この道でいいんだ」と確信してする努力は違います。

⑤ 共通テストの対策はどうしていましたか？

10月半ばから始め、12月あたりから本格的に対策を始めました。

各社が出す予想問題を一通り解いたり、過去問はもうなくなるのではないかなと思うくらい解いたと思います。

(webなどから漁りまくって全部コピーして、ひたすら解いて…という感じ)

すぐなくなるコピー用紙とプリンターのインクと鉛筆。

心配しながらも、見守り、そっと力添えしてくれた親には感謝しかない。

(受験が終わって部屋を片付けた時に出てきた紙と鉛筆の量は本当に驚きました)

<大堀からのコメント>

この時期からは時間内に解く練習が有効です。とにかく共通テストは時間との勝負。何が何でも60分で集中して解き切るようところがけましょう。力がある人は「50分以内に解く」という練習をしてもいいですね。

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？

新しい問題集に手を付けるのではなく、今までの見直し・復習をして、抜けがないように知識に磨きをかけたり、アウトプットの瞬発力をあげるために、問題演習をしていました。

あとは、本番前日や当日に心を落ち着かせる用のまとめ集を作成しました。

<大堀からのコメント>

そうですね。「本番前日や当日に心を落ち着かせる用のまとめ集」はいい案ですね。日頃から「これをやると落ち着くなあ」というものを探しておくといいでしょう。

② 何大学の何学部を受験しましたか？

- ・福島県立医科大学 医学部医学科 （二次落ち）
- ・東北医科薬科大学 医学部医学科 （合格）
- ・藤田医科大学 医学部医学科 （合格）
- ・国際医療福祉大学 医学部医学科 （補欠合格・繰り上がり来ず）

③ 受験の前日・当日にやったことは？

前日も、当日も、「練習は本番のように。本番は練習のように」という言葉があるように、いつも通りであることを心掛けました。特に特別なことはせず、早寝早起き、じぶんにあったご飯を食べる。そうすることで落ち着いて受験会場に向かうことができました。

当日は、会場にいるたくさんのまわりの人のほうがめちゃくちゃ頭よさそうに見えて、緊張に飲まれそうになったけれど、今まで頑張ってきた自信と証拠、（そして先生からのサインとメッセージ！）が自分を後押ししてくれました。

まわりのみんな、ジャガイモとニンジン！！！！何も緊張することはない。

自分を信じて、精一杯やりきった！って、帰ってから親、そして先生に胸張って言えるように、解答用紙に全力で向き合い、自分をぶつけました。

P.S.

受験前日までに

「会場までの道のりをしっかり把握すること」→もしもの時のための他ルートも確保しておく「忘れ物がないように確認すること」→当日焦って準備すると、絶対、何か忘れますとっても大事です。

心の余裕につながるので、細かいところまで手を抜かないでほしいな、という切実な願い。

<大堀からのコメント>

試験当日、何かあってもパニックにならないように次のことを知っておきましょう。1つめは、受験票を忘れたとしても、多くの場合受験可能だということです。もし忘れてしまっても、まずは受験する会場に電話で問い合わせましょう。それと2つ目は、遅刻しそうな場合も試験会場に問い合わせましょう。別室で受験可能な場合もあるでしょう。

なお、試験日を間違える学生が毎年必ずいます。受験会場に行ったら、試験日前だった・・・というのなら笑って済ませられるのですが、終わった後では泣くに泣けませんね。注意しましょう。

P.S.

「練習は本番のように。本番は練習のように」を実践するのは大変なのです。なぜなら練習時にいい加減にやっていたら、本番もそうになってしまうからです。普段の勉強を本番と同様真剣にやってはじめて「本番は練習のように」となるわけです。とにかく普段から真剣にやっておけということです。

7. その他

① 受験校・学部が決定したのはいつごろですか？

医学部医学科を受けることは、年間通して一度もぶれませんでした。また、私立大のどこどこを受けようという計画は夏ごろにはもうほぼ決まっていました。

しかし、国立大のどこに出願するかは、共通テストが終わった後、何度も何度も悩んで決めました。なぜなら、共通テストで失敗してしまい、目指していた大学に受かるのは難しいラインに立っていたからです。点数と合格可能性を見て、落ち込む私。しかし、担任の先生と親との三者面談後、親から LINE で「あんた、諦めんの？」の一言。（ぶっきらぼうな母なりの応援だったのだと思います。）

落ち込んでいる暇がないことに気付いたわたしは、諦めるわけない、と返信。
チャレンジ精神で国立大学医学部医学科を受けることに決めました。

結局、国立大には落ちてしまったけれど、挑戦しないで腐るより、挑戦して精一杯砕けておいてよかったな、とあの時奮い立たせてくれた母に感謝しています。

<大堀からのコメント>

試験が1回ってことはまずないですね。国公立の場合なら共通テストと二次試験の2回。私大もいくつか受験することでしょう。つまり、試験は複数回ある。すると、複数の試験全てがうまくいくわけがないのです。最低でも1つや2つは失敗するものです。それが当たり前なんだと心に銘じておきましょう。そして失敗しえてもとにかく最後まで走り抜く。最後まで走り抜いてみると、たいていは何とかなっているものなのです。これは試験だけじゃありません。物事をうまく進められない人って、何かあるとすぐにそこで立ち止まってしまっているんですよね。社会人になってからもこれは肝に銘じておいてほしいことですね。

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？

あります。夏の真ん中くらいに突然やる気が出なくなってしまって、起きたくない、勉強し
たくない、気付くと涙が流れている…そんな時期があったけれど、しっかり休んで、食べたい
もの食べて、気持ち新たに再スタート。何回壁にぶつかったっていい。どれだけ悩んだってい
い。立ち上がっちゃえばこっちの勝ちです（ドヤッ）

あとは、大堀先生の HP の「私の難関大学合格体験記」にのるんだ！！というのがモチベに
なっていました。

<大堀からのコメント>

これを読んでいる受験生のみなさんもぜひ、「大堀先生の HP の「私の難関大学合格体験記」
に載るんだ！！」と自分を奮い立たせてください。

ところで、大堀が受験生のときには特に大きなスランプはなかったですが、テンションが下
がる時にはありましたね。そんなときは筋トレしましたね。体を動かすとアドレナリンが分泌
されます。これが体中の細胞、特に脳の細胞に作用して気持ちが上がるわけです。是非試して
みてください。

③ ストレス解消法などありましたか？

- ・とにかく食べたいものを食べる

→好きなのを好きなだけ食べても、勉強してたら、体力的にも精神的にもカロリー消費が凄
まじいし、「摂取した分消費するんだ！」というモチベにもなるからプラマイゼロだし…な
によりも、よりよい栄養分を脳に送ることが最優先なので、「太っちゃう」とか気にする必
要なんてない！

- ・寝る、そして朝日をしっかり浴びる

→睡眠、大事。寝ること、大事。睡眠不足は、作業効率も学習の質も下げる最悪な状態。
睡眠時間を削って勉強する姿勢は大切だとは思いますが、わざわざ作業効率とか生活の質
を下げてまで勉強する必要はあるのか…と思ってしまう自分。生活リズムを整えて、心も体
も万全な状態で勉強した方がいいと思います！！

そして、光合成、大事。朝からお日様の光を浴びると、さっぱりした気持ちになって、
自然とパワーが出てきますちなみに、わたしは受験期にトータル5 kgやせました。より健康
体に変化した特殊例かもしれません…

<大堀からのコメント>

・もうありきたりな内容ですが「しっかり寝る」「しっかり食べる」「規則正しい生活」につつま
す。特に長きにわたる受験生としての生活ではなおさらです。

・「朝日を浴びる」も重要。これによって生物時計によって作りださせれる「概日リズム」と環
境の24時間周期を一致させることができるのです←冬期講習会「大堀の“思考力”養成講座<共
通テスト・2次・私大対策>」の解説にもあります。

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

大学での生物（と、少し専門的な生物系の科目）は、すこし難しくてヒイヒイいうこともあるけれど、しっかりとした基礎と柔軟な思考力・ひらめき力のおかげで、へっちゃらです！！（テストでしっかり秀をとりましたー！）

<大堀からのコメント1>

大学の授業、半端な区レベルが高いです。細かいし、難解です。でもしっかりとした基礎があれば大丈夫ですよ。

～応援メッセージ～

- ・苦手意識が強いが故に、勉強に手につかない。一向に重い腰が上がらない。
- ・やってみようと思ってペンを持つけれど、わからないことばかりで、ペンが動かず中断。
- ・わからないところを聞いたら、「そんなこともわからないの？」といわれるのが怖くて聞けない

- ・そもそもどんなふうに勉強したらいいかわからない

そんな私がここまで頑張れたのは、代ゼミのおかげです。

（生物に関しては、大堀先生のおかげです。「左利きだ！お揃いだ！」なんていう直感で選んだ授業だったけれど、私にとって革命が起きた出逢いだったと思います。）

浪人生活、苦しいこともあるかもしれないけれど、勉強だけに集中できるのなんて今しかない。「一度きりしかないこの状況、楽しんでみせる！」という強い気持ちで、代ゼミの先生たちを信じて、最後まで走り切ってほしいです。

<大堀からのコメント2>

代ゼミの先生たちは半端なく面白い人ばかりでしょう？ 大堀はこれまでいろいろな会社・組織に属してきましたが、こんな面白いところは他にありませんでしたよ。だから講師室が楽しくてしょうがないのです。他の講師たちとしゃべっていると刺激的です。みんなオブラートに包んだまどろっこしい言い方はしませんしね。当たり前ですが、どの講師も物事をよく知っています。講師の自分でさえ視野が広がるのを感じるのです。こんな調子ですからね、あなたの頭の中で革命が起きるのもさもありなんです。

二浪したのに本命の大学に落ちちゃった「頑張っても報われなかった失敗例」でもあり、どんな形であれ「努力し続けて、行きたい学部にしっかり合格し、小さいころからの夢に一歩近づいた成功例」でもある私が伝えたいことは、

「後悔の無いように、やれることは全部、全力でやり切れ！！！」

それは、「あの時頑張った、って自信をもって言えるかどうか」に差が出てくると思います。

たとえどんな道に進んだとしても、「あの時、頑張った」って胸を張って言える人は、後悔の無いように、精一杯努力し続けた証拠、「あの時、こうしていればよかった」なんて思った人は、全力になり切れなかった証拠です。

結果がすべてではなくて、過程も、判断も、進んだ道も、全部含めて受け入れるためにはそれなりの努力が必要だけど、夢に向かって突き進んだり、一途に思う気持ちが、きっとあなたを奮い立たせてくれると思います。

あとは、「意外と、いろんな人がキミのことを見ているし、応援しているよ」ということ。

決して一人ではない。(二浪目、ほぼずっと一人で勉強していた私がいうのだから、きっと説得力がある^^;)

誰かがあなたの頑張りを見てくれているし、応援してくれています。

今の一瞬一秒を全力で生きて、よく学んで、よく食べて、よく寝て。

自分の夢をつかみ取ってください。

応援しています。

(たくさん読んでくださって、ありがとうございました！！)

<大堀からのコメント3>

よくここまで頑張りました。でも、これで夢がかなったわけではありませんよね。夢をかなえる手段の1つが手に入っただけですからね。これからも「後悔の無いように、やることは全部・全力で」やり切って、素晴らしい医師になってください。改めて、医学部医学科、合格おめでとう！！