

2020年春 **主要大学合格実績** (市進教育グループ/ウイングネット)

国公立大学

※大学の合格者含む

404名

**早稲田・慶應・
上智・理科大**

188名

**明治・青山・立教・
中央・法政・学習院**

344名

**日大・専修・
東洋・駒澤**

349名

合格者数は市進教育グループ(市進学院、市進予備校、茨進、平成進学アカデミー、個太郎塾、プロ家庭教師ウイング、アンドー塾、NPS成田予備校、進学塾サイン・ワン、ウイングネット受講生)およびウイングネット加盟校受講生、個太郎塾加盟校受講生の合計です。ウイングネットは市進教育グループの他全国の加盟校に配信している映像授業です。



まるで海外! 疑似空間プログラム
TOKYO GLOBAL GATEWAY

東京都英語村×市進教育グループ

「英語を」活用、「英語で」挑戦



高校生プログラム

英語でコミュニケーションし、渡り合う能力を身につける。

グループワークをベースに「ディスカッション」や「プレゼンテーション」スキルを身につけます。環境問題やサイエンステクノロジーなどをテーマに、英語で考え、英語で意見を伝えることを学びます。市進予備校の生徒の皆さんが東京都英語村を活用し、グローバル化社会へ大きく羽ばたけるよう私たちもサポートいたします。

(市進教育グループは東京都英語村の運営に参加しています。)

※詳しくは市進ホームページをご覧ください。

市進教育グループ

市進学院

市進予備校

個太郎塾

プロ家庭教師ウイング

お問い合わせはこちら

電話受付時間 10:00~20:30(月~土)



0120-80-0877



いちしん 検索

<https://www.ichishin.co.jp/>

お支払いにはクレジットカードが利用できます

市進教育グループは、全国学習塾協会に加盟しております。当グループは全国学習塾協会が定める、コンプライアンスを重視した高い品質を提供する企業として、お客様に信頼されるサービス提供を目指して推進しています。

2021
大学受験
コース

中高一貫校 中3 高1 高2 高3

受講ガイド

難関大学
現役合格を
めざす。



HKT48 長野穂さんは市進教育グループの卒業生です。市進は夢に向かって頑張るみなさんを応援しています。

現役合格主義



市進予備校

市進予備校は

高1から

難関大学・ 国公立大学

をめざす予備校です

2021年春から実施の「大学入学共通テスト」では、「思考力・判断力・表現力を発揮して解く問題」や、課題を発見し解決方法を構想する場面、資料やデータを基に考察する場面など、「学習場面を意識した問題」が出題されます。

国公立大を受験する場合、この「大学入学共通テスト」は7科目から8科目が課されるのが標準です。これだけの多科目受験に対応するには、「早期からの周知な準備」が必須です。

また、グローバル化の浸透を背景とした「英語4技能・資格試験」や、知識の暗記だけでは対応できない「論文形式テスト」、Active Learningを取り入れた「新傾向の入試問題」が導入されています。今までとは違う内容を問われる想定外の問題が出題されることもあります。

このような状況だからこそ、私たちは暗記に頼らず、基礎・基本を大事にしなが一つひとつ学習を積み上げていくことが大切であると考えます。基礎をおろそかにせず、しっかり準備さえしておけば、どんな入試にも対応できます。

目次

3年間の学習ビジョン	P4・P5
市進予備校の指導体制	
①中高一貫校 中3・高1・高2「全教科学習」	P6・P7
②高2冬からの「合格一貫カリキュラム」	P8・P9
③市進のめんどうみ	P10
合格者の声	P11



こちらから市進予備校の
ホームページをご覧ください



君の自己ベストを

更新しよう!

3年間の学習ビジョン



「志望校合格」という大きな目標は、一つひとつの「小さな目標」をクリアすることで達成できる!!

月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校の主な行事・試験等	修了式 卒業式	始業式 入学式	中間試験	期末試験 体育祭	夏休み	文化祭	中間試験	期末試験	冬休み	学年末試験			

高1

時期別目標

- 英・数・国を軸に高校学習のスタートダッシュ!
- 学校の学習内容を徹底予習、クラストップを目指そう!
- 将来のことを考え、文系・理系を決めよう
- 高2に向け、基礎を徹底させよう
英検®は2級合格が目標

アドバンスウイング 学研プライムゼミ 通年・講習講座スケジュール

1学期(20週) 3月~7月

夏期講習 & 8月度授業

2学期(16週) 9月~12月

冬期講習

3学期(8週) 1月~2月

新年度開始

●V検査習法 ●夏期講習受講アドバイス ●保護者面談・保護者説明会 ●文理選択について ●冬期講習受講アドバイス ●保護者面談・保護者説明会 ●進級説明会 ●春期講習受講アドバイス

高2

時期別目標

- 第1志望大学・学部を決め、大学入試での選択科目を決めよう
夏から受験学習本格化
- 「受験生化」
大学入試を見据えたカリキュラムでの学習をはじめよう
過去問を見ておく、オープンキャンパスに参加する
- 高3現役合格カリキュラム
本格スタート
英検®は準1級合格が目標

アドバンスウイング 学研プライムゼミ 通年・講習講座スケジュール

春期講習

1学期(20週) 3月~7月

夏期講習 & 8月度授業

2学期(16週) 9月~12月

冬期講習

新高3カリキュラム開始
3学期(8週) 1月~2月

新年度開始

●V検査習法 ●夏期講習受講アドバイス ●保護者面談・保護者説明会 ●入試科目選択について ●現役合格カリキュラムについて ●冬期講習受講アドバイス ●保護者面談・保護者説明会 ●進級説明会 ●春期講習受講アドバイス

高3

時期別目標

- 受験科目の内容を徹底的にインプットしよう
- 過去問演習、共通テスト対策
- 過去問演習、共通テスト対策に取り組み、実戦力を身に付けよう
- これまでの努力を信じ、入試に臨もう

アドバンスウイング 通年・講習講座スケジュール

春期講習

1学期(20週) 3月~7月

夏期講習 & 8月度授業

2学期(16週) 9月~12月

入試直前期授業

大学一般入試

学研プライムゼミ 通年・講習講座スケジュール

1学期(20週) 3月~7月

夏期講習

2学期(16週) 9月~12月

入試直前期授業

大学一般入試

●年間学習法 ●夏期講習受講アドバイス ●保護者面談 ●過去問学習法 ●併願パターン作成 ●直前講習受講アドバイス ●保護者面談 ●入試直前期の過ごし方

●…生徒対象イベント ●…保護者対象イベント ★…TOKYO GLOBAL GATEWAY(TGG)(予定)

中高
一貫校

中3

高1~高2冬



最難関国公立大、早慶上智

を目指すならコレ!

スーパーハイレベルコース 学研プライムゼミで学習

- ◆東京、京都、東京工業、一橋、国公立大学医学部などの最難関国公立大学、早稲田、慶應、上智などの最難関私立大学に現役合格するための学習コースです。
- ◆「通常期」は「学研プライムゼミ」で「英語・数学」、「アドバンスウイング」で「国語」の学習を進めていきます。



難関国公立大、GMARCHレベルの難関私立大

を目指すならコレ!

ハイレベルコース アドバンスウイングで学習

- ◆千葉、筑波、横浜国立、東京都立、お茶の水女子、東京外国語などの難関国立大学、明治、立教、青山学院、東京理科などの難関私立大学に現役合格するための学習コースです。
- ◆「通常期」は「アドバンスウイング」で「英語・数学・国語」の学習を進めていきます。



国公立大、有名私大、定期テスト高得点

を目指すならコレ!

高校シラバスコース ベーシックウイングで学習

- ◆埼玉、茨城、群馬、宇都宮、千葉県立保健医療、神奈川県立保健福祉などの国公立大学、成城、成蹊、明治学院、日本、東洋、駒澤、専修、獨協などの有名私立大学に現役合格するための学習コースです。
- ◆通常期は「ベーシックウイング」で「英語・数学・国語」を中心に高校の授業の予習をします。学校の授業がよく理解でき、学校の課題も短時間で済ませることができます。



各コース共通で、**全教科の「定期テスト対策」**をベーシックウイングでおこないます。

ベーシックウイングの「定期テスト対策問題」をマスターすれば、**高校の定期テストで頻出の応用問題にも対応できる力**が身につきます。

市進予備校の「全教科学習」システム

部活と学業の両立、大学受験対策+定期テスト対策が万全!それが市進予備校の「全教科学習」システムです。**通常期は、英語・数学・国語**を中心に学習し、**定期テスト前は、理科・地歴公民を加えた全教科**にわたる「定期テスト得点力アップ」のための学習をします。さらに、**講習期は「英語4技能育成」**のための学習をします。

通常期	英語	数学	国語
定期テスト前	英語	数学	国語
	理科	地歴公民	
講習期	英語	数学	国語
	英語4技能講座		

*通常期・講習期にも「理科・地歴公民」の学習は可能です。

*通常期にも「英語4技能講座」の学習は可能です。

部活と両立しながら**大学受験**に向けて、着実に

レベルアップ!

最難関国私立大/難関国私立大対策 学研プライムゼミ

通常期:「スーパーハイレベルコース」対応授業

最難関大学合格指導の経験豊富なプライムゼミ講師による映像授業です。授業時間は1回90分/週です。ライブ授業(オンライン/対面型)は、学研プライムゼミのテキストを使用し、授業時間は1回120分/週です。

高1	難関大英語 高1	難関大数学 高1
高2	難関大英語 高2	難関大数学 高2

国公立大/難関私大/有名私大対策 アドバンスウイング

通常期:「ハイレベルコース」対応授業

現役生の弱点を知り尽くした市進予備校講師によるWeb授業です。授業時間は1回90分/週です。ライブ授業(オンライン/対面型)は、アドバンスウイングのテキストを使用し、授業時間は1回120分/週です。

高1	高1 英語	高1 数学	高1 国語(現代文・古文)
高2	高2 英語	高2 数学	高2 国語(現代文・古文)

定期テスト高得点 ベーシックウイング

通常期:「高校シラバスコース」対応授業

「教科書完全理解」を目的とした映像授業です。細分化された学習テーマで、学校の授業進度に合わせて、自在に学習でき、「定期テスト対策」も万全です。1科目1週当たり授業4回(1回20分)の80分が標準学習時間です。



英文法	英語構文	英文解釈	リスニング	ライティング
数学IA	数学IIB	現代文	古文	漢文
物理・物理基礎	化学・化学基礎	生物・生物基礎	地学基礎	倫理
日本史	世界史	地理	政治経済	現代社会

「全教科学習」例

*教科別に学習コースを選択することができます。(例:英語=ハイレベルコース、数学=高校シラバスコース)

学習コース	学習期	英語	数学	国語	理科・地歴
スーパーハイレベルコース	通常期	学研プライムゼミ		アドバンスウイング	*
	定期テスト前	ベーシックウイング			
ハイレベルコース	通常期	アドバンスウイング			*
	定期テスト前	ベーシックウイング			
高校シラバスコース	通常期	ベーシックウイング			
	定期テスト前	ベーシックウイング			

*通常期より「理科・地歴公民」を受講することもできます。

「全教科学習」授業料

高1	16,000円	→	28,000円*
高2	17,000円	→	30,000円*

*高1 全教科月額授業料 25,000円(税別) 月額総合指導費 3,000円(税別) *高2 全教科月額授業料 27,000円(税別) 月額総合指導費 3,000円(税別)
*「オンラインライブ授業」「対面型ライブ授業」を受講する場合、1教科月額2,000円(税別)が加算されます。

高2冬
～志望大学合格

合格へ
一直線!

合格一貫カリキュラム

入試から逆算した、**第一志望大学合格**への最短ルート

現役生が部活と両立させながら限られた時間で、志望大学に合格するためには、どんな勉強をいつすべきか？それを明確に示すのが「合格一貫カリキュラム」です。「合格一貫カリキュラム」に即して受験勉強を進めていけば、回り道をすることなく、日々のたゆまない努力を志望大学合格に結実させることができます。

国公立大

最難関国公立大 コース	対象	東京、京都、東京工業、一橋、国公立大医学部など				
	難関国公立大英語	難関大理系数学	難関大数学IA・IIB	難関国公立大現代文	難関大古文	
	難関大物理	難関大化学	難関大生物	難関大日本史	難関大世界史	
	東大英語	東大理系数学	東大文系数学	東大現代文	東大古典	
東大物理	東大化学	東大日本史	東大世界史			
難関国公立大 コース	対象	千葉、筑波、横浜国立、東京都立、東京外国語、お茶の水女子、東京農工、東京学芸など				
	難関国公立大英語	難関大理系数学	難関大数学IA・IIB	難関国公立大現代文	難関大古文	
	難関大物理	難関大化学	難関大生物	難関大日本史	難関大世界史	
	国公立大英語	入試数学IA・IIB	入試現代文	入試古文	入試物理	
入試化学	入試生物	入試日本史	入試世界史	入試政治経済		
国公立大 コース	対象	埼玉、茨城、宇都宮、群馬、高崎経済、山梨、都留文科など				
	国公立大英語	入試数学IA・IIB	入試現代文	入試古文	入試物理	
	入試化学	入試生物	入試日本史	入試世界史	入試政治経済	

私立大

最難関私立大 コース	対象	早稲田、慶應義塾、上智など				
	難関私立大英語	難関大理系数学	難関大数学IA・IIB	入試現代文	難関大古文	
	難関大物理	難関大化学	難関大生物	難関大日本史	難関大世界史	
	私大英語	入試数学IA・IIB	入試現代文	入試古文	入試物理	
入試化学	入試生物	入試日本史	入試世界史	入試政治経済		
難関私立大 コース	対象	東京理科、明治、青山学院、立教、学習院、中央、法政、津田塾、東京女子、日本女子など				
	私大英語	入試数学IA・IIB	入試現代文	入試古文	入試物理	
	入試化学	入試生物	入試日本史	入試世界史	入試政治経済	
	有名私立大 コース	対象	成蹊、成城、武蔵、明治学院、日本、東洋、駒澤、専修、東京都市、東京電機、工学院など			
私大英語(基礎)		入試数学IA・IIB	入試現代文(基礎)	入試古文(基礎)	入試物理	
入試化学		入試生物	入試日本史(基礎)	入試世界史	入試政治経済	

高2 12月～ 高3 8月
練成ユニット

入試基礎力の強化

入試問題を解くために必要となる基礎をもれなく学習します。基礎の本質的理解とその定着を図り、合格のための土台作りをおこないます。

7月・8月
夏期ユニット

入試基礎力の完成

「練成ユニット」で学習した内容を総復習します。基礎の本質的理解をより深化させ、その定着をより確実なものにし、飛躍のための土台固めをおこないます。

9月～12月
実戦ユニット

合格得点力の養成

入試問題演習を通じて、実戦的な解法を習得していきます。応用レベルの問題にも十分に対応できる実力を身につけ、合格に向けての飛躍を図ります。

12月・1月
直前ユニット

合格得点力の完成

入試頻出問題による実戦演習をおこない、合格ライン突破のための得点力の完成を図ります。

第一志望大学合格!

難関国公立大/難関・最難関私立大 対策

学研プライムゼミ



学研プライムゼミは、数多くの予備校のトップレベルの講座を担当し、リードしてきた実力講師の授業です。講師は受験参考書も数多く執筆しており、毎年、数えきれないほどの受験生を難関大学合格に導いています。決して他では手に入らない担当講師オリジナルテキストには、難関大合格の指導ノウハウが凝縮され、さらに授業では本質的な理解を促し、どんな問題にも対応できる思考力を養成します。



国公立大/難関・有名私立大 対策

アドバンスウイング



アドバンスウイングは、国公立大・難関私立大・有名私立大を志望する受験生を対象とした講座です。最大の特長は「授業内完全定着学習」になっていること。インプットの「講義(90分)」とアウトプットの「定着講義(30分)」、計120分が1回の授業構成。授業4回ごとに「ユニット定着テスト」で定着度を確認します。合格に必要なエッセンスを授業内で確実に自分の力にすることができる。これが「授業内完全定着学習」です。



市進の めんどうみ

講師・チューター・カンフェリーが
君の合格に向けて強力にバックアップ

だから市進予備校は、

部活・生徒会との両立を
している仲間がたくさんいます

現役高校生指導を知り尽くした
プロフェッショナル

講師

受験生

スケジュール管理と
モチベーションアップの心強い味方

チューター

進路指導・学習相談はおまかせ!
保護者との面談も実施します

カンフェリー

チューター
からの
メッセージ

高3になって部活動を引退してから勉強するのは当たり前です。結局のところ、部活動を引退する前までの高1と高2のうちどれだけ勉強できているかが合否を決めます。市進では高校入学直後からしっかりと学習できるように私たちチューターがみなさんの勉強を徹底的にサポートしていきます。

道のりは長いですが、第一志望合格にむけて一緒に頑張りましょう!【千葉大学進学/県立千葉高出身】

毎年、時間をうまく使った人が第一志望に合格しています。現役生の高校生活は部活動や学校行事など、とにかく忙しいものですが、その中でも部活動と勉強の両立は可能です。勉強時間の作り方や科目ごとの効率の良い学習法など、チューターがしっかりとレクチャーします。大学入試や勉強面での悩みや不安は遠慮なく私たちチューターに相談してくださいね。【東洋大学進学/薬園台高出身】



カンフェリー
からの
メッセージ

年々変容する大学入試において、第一志望合格を勝ち取るためには確かな情報に基づく、高度な戦略が求められます。みなさんの志望校合格の最短ルートを提供するのが私たちカンフェリーです。大学は社会に直結する学びの場であり、それはみなさんの夢や目標を叶えるための大切な4年間となります。だからこそ大学入試で絶対に後悔はさせません。市進と一緒に第一志望合格を勝ち取りましょう!

合格者の声 —2020春 現役合格アンケート—

東京大学 文科Ⅱ類

合格

千葉県立千葉高等学校 Aさん

①合格した時の気持ちは?

・しばらくは合格の実感が湧いてはきませんでした。やっぱり素直に嬉しい!です。それに、入試が終わってからも発表日までは不安な気持ちで毎日を過ごしていたので、ようやく安心できたというのが本音です。

②市進の活用法・市進で学んでよかったこと

・英語は意識の高い仲間たちとともに切磋琢磨できたことがよかったことだと思います。講師の方々にも質問しやすく、東大合格に必要な英文やリスニング対策も充実していました。
・世界史は映像授業で速習していたのですが、高3の夏前には受験に必要なインプットがすべて終わっていたので、その後の復習や論述対策にゆとりをもって臨むことができました。
・科目ごとの学習法や時期ごとの到達目標など、東大を勝ち取るための戦略についてはカンフェリーやチューターの先生方がアドバイスをしてくださり非常に頼もしかったです。勉強以外のことも相談できたので良い息抜きにもなりました。

③スランプや不安の解消法

・進路や勉強の不安を放置していてもなくなるわけではありません。自分なりの解消方法は早いうちに探しておくといいかと思っています。でもやっぱり一番は学校や市進の先生方など、話しやすく信頼できる人に相談をするのがいいと思います。誰かに話をしていると自分の気持ちも整理できるし、またいつのまにかやる気が出てきます。

④後輩へのアドバイス

[高1] 高校入学直後は、大学受験のことなど考えたくないと思います。ただこの時期にしっかりと勉強しておく、間違えなく2年後の自分を助けてくれます(特に英語と数学は長期戦なので)。私は高1から市進の授業を受けていたのですが、それだけである程度の勉強時間を確保することができ、この時からの学習量の積み重ねはとても重要だと改めて実感しています。
[高2] 少しずつ周りの雰囲気が受験に向けて変わってくる時期で焦りや不安も大きくなり始める時期だと思います。正直なところ、私は勉強のスタートが若干遅れ気味だったのですが、「自分が将来、何をしたいのか」「どの大学に行きたいのか」をじっくり考えて自分自身と向き合ってみると受験にとっても有意義な時間になると思いますし、少しずつモチベーションも上がってくると思います。
[高3] 受験は待ってられないので必ずその日はやって来ます。受験日に後悔したい人はだれもないと思います。ただ、目標にむかって勉強していく中で、様々な迷いや葛藤もあるのが現実です。そんな時は市進の先生方がしっかりとみなさんをサポートしてくれるはず。決して一人で抱え込まないでください。でも最後の最後に勉強するのは自分自身です。夢や目標にむかって、ぜひ頑張ってください。応援しています!

千葉大学 看護学部看護学科

合格

日本大学第一高等学校 Sさん

①合格した時の気持ちは?

・ずっと憧れの大学だったので最初は信じられませんでした。受験期間中に支えてくれた家族や友人、市進のチューター、カンフェリーの先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。

②市進の活用法・市進で学んでよかったこと

・映像授業を受講していたのですが、部活が忙しい中でも自分のペースで勉強できたのが非常に良かったです。特に「アドバンスウイング化学」の受講を通して、苦手だった無機化学を得意分野にすることができました。
・大学受験に関する情報提供はもちろん、出願大学や入試日程の調整、医療系の面接練習、小論文の添削など、カンフェリーとチューターの先生方がしっかり指導してくださり心強かったです。
・チューターの先生が映像授業の受講計画を立て、受講ペースを調整したり、進捗の確認などを行ってくださり、自己管理が苦手な私にとって非常にありがたかったです。
・自習室は綺麗で広々としていて落ち着いた雰囲気勉強に集中することができました。

③スランプや不安の解消法

・とにかくカンフェリーやチューターに自分の悩みや不安を聞いてもらうことです。

④後輩へのアドバイス

[高1] まずはしっかりと学校の定期テストで上位をキープすることです。定期テストは毎回、全力で臨んでください。市進では定期テスト対策用のベーシックウイングを受講して苦手な科目や単元を高1の段階で克服しておくのが良いと思います。また学校の勉強に加えて、英語の単語・熟語や文法など、少しずついいので自分で勉強しておくことで絶対にプラスです。
[高2] 自分自身でも受験を意識し始めるころだと思います。まずは市進などの模試をしっかりと受験して自分自身の全国でのレベルを知ることです。そこからの具体的な学習目標や計画は市進の先生方がアドバイス、サポートしてくれるので大丈夫です。そして、この時期に大事なことは、オープンキャンパスや大学説明会に行き、自分自身のキャンパスライフをイメージしながら志望校にむけて意識を高めていくことだと思います。
[高3] はっきり言って、受験勉強は辛くて苦しいものだと思いますが、時には気分転換を忘れずに自分自身をあまり追い込みすぎないでください。不安があればカンフェリーやチューターの先生方が必ずサポートしてくれますのでぜひ相談してください。最後まで志望を諦めずに頑張ってください!

早稲田大学 文学部文学科

合格

千葉県立
薬園台高等学校 Kさん

①合格した時の気持ちは?

・今までの自分の努力が報われた!という嬉しい気持ちです。そして受験を終えた解放感と達成感でいっぱいになりました。

②市進の活用法・市進で学んでよかったこと

・映像授業の説明は非常に丁寧でわかりやすく、また分からないところは繰り返し受講できたことと自分のペースで受講できたことで時間をうまく使うことができました。チューターの先生が学習計画の作成や進捗のチェックなどサポートをしてくれますが、映像授業を受講を通じて、自分でも計画性や学習習慣は身についたと思います。
・自分の興味のあることや目指したい分野に合わせて、カンフェリーやチューターの先生方が優しく親身に相談に乗ってくれたので助かりました。
・模試やV検を活用して理解度や定着度のチェックができ、効率よく学ぶことができました。部活動や文化祭準備などとにかく忙しい高校生活において、やっぱり学習効率は重要だと思います。

③スランプや不安の解消法

・その時だけは勉強のことは忘れて、自分の好きなことをしてみるのがいいと思います。私はピアノを弾くことが好きだったので気分転換に弾いていました。それ以外には、迷惑をかけない程度に友人と話をすることです。市進の先生方に不安を聞いてもらうのもいいと思います。

④後輩へのアドバイス

[高1] 今になって実感するのは高校の勉強の重要性です。受験にとって必要な基本的な知識の習得やその理解度のチェックが高校の勉強や定期テストだと思います。定期テスト対策の中でも特に苦手なものはベーシックウイングを受講して克服していくことが最善です。進路面ではやはり志望校の早期決定が大事になってくると思います。しっかりと目標を定めて勉強することでその効率や効果を最大限に高めることができると思います。
[高2] 高2の夏から本格的に受験勉強をはじめられるように、早い段階から少しずつ学習時間を増やしていくのがいいと思います。ここである程度、勉強する習慣が身につけば、間違いなく高3になってからも継続して勉強に集中することができます。勉強面では苦手な科目や単元をなくしておくことは絶対です。
[高3] 私は部活動の引退とともに平日は4時間以上、土日は10時間以上の勉強時間を確保していました。受験生はどうしても生活習慣やリズムが狂いがちになりますので、「朝型の規則正しい生活」「しっかりと寝る」「バランスよく三食きちんと食べる」など、自らの体調管理にも十分に配慮してください。そして勉強をがんばったらご褒美としての息抜きも重要です。自分自身と向き合いながら、ぜひ、志望校合格を勝ち取ってください!