No. 431

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

スランプ・模試E判定のときの立て直し方

E判定は「不合格の予告」ではなく「今の位置の地図」。判定の正しい読み方、伸びない時期の正体、原因の分け方、やることを小さくする立て直しの手順。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 判定より設問別の得点を見る。直すべき所がそこにある

2 原因を「知識・解き方・ミス・生活」に分けて1つずつ

3 落ち込んだ日は、やることを5分でできる大きさにする

E判定は「今の位置の地図」

模試の判定は、今回の成績を大学ごとの基準に照らした「現時点での合格可能性」の目安。**あなたがこれから本番までにどれだけ伸びるかを予測したものではない**。判定の基準や意味は模試ごとに違うので、成績表の説明を読む。判定の文字だけを見て落ち込むより、「どこで何点落としたか」を読むと、次にやることが見えてくる。

◆ 成績表の正しい読み方 4

☐ **1 判定より設問別の得点**

大問・設問ごとの自分の得点と、その設問の受験者正答率を比べる。「みんなが取れているのに自分が落とした問題」が最優先で直す所。

☐ **2 偏差値は前回と比べすぎない**

模試によって受ける人の層も問題の難しさも違う。違う会社の模試の偏差値を並べて一喜一憂しない。

☐ **3 志望者の中の順位を見る**

志望者の中の順位を確かめ、得点分布が載っていれば上の層との点差を見る。点差を具体的な数字で見ると、やることが小さくなる。

☐ **4 解き直しまでが模試**

返却を待たず、解答が出たらすぐ間違えた問題を解き直す。記憶が新しいうちほど原因がわかる。

伸びない時期があるのは普通

学力の伸びは直線ではなく、平らな時期（プラトー）をはさんで伸びることが多いと言われる。知識が増えても、それを使いこなせるまでは点数に出にくい。また、難しいテストで失敗した後、自分への思いやりを促された人は、自信を高める声かけを受けた人や何もしなかった人より、再テストに向けて長く勉強したという研究がある（Breines & Chen, 2012）。**自分の味方でいることは、努力の妨げにならない**。

◆ 原因の分け方と対策

原因	サイン	対策
知識が足りない	単語・文法の問題で落とす	単語帳・文法書の範囲を決めて毎日テスト
解き方・時間配分	最後の大問が手つかず	大問ごとの時間を決めて過去問で練習
ケアレスミス	解き直すと解ける	ミスノートに「自分のミスの型」を書きためる
読み方の癖	本文は読めたのに設問で落とす	選択肢の根拠を本文に線で示す練習
生活・体調	模試の日だけ眠い・集中できない	睡眠時間と起きる時刻を本番に合わせる
気持ち	勉強が手につかない	やることを小さくする・人に話す（下を参照）

◆ 立て直しの1週間プラン 5

① **1日目：落ち込む時間を決める**
「今日の夜までは落ち込んでいい」と決める。書き出すと気持ちの整理がつきやすい。

② **2日目：模試を解き直す**
間違えた問題を解き直し、上の表で原因を1つずつ分ける。

③ **3日目：直す所を3つに絞る**
全部を直そうとしない。点数に一番効きそうな3つを選ぶ。

④ **4〜6日目：毎日の行動に落とす**
「帰ったらすぐ単語30個テスト」のように、いつ・どこで・何をするかまで決める。

⑤ **7日目：できたことを数える**
点数ではなく、やった行動を数える。続いたこと自体が次の模試への準備。

◆ 心の立て直し方 5

☐ **1 やることを5分の大きさに**

「長文1題」が重い日は「単語10個」でよい。小さく始めると、続きをやる気が出てくることが多い。

☐ **2 比べる相手は過去の自分**

友達の判定ではなく、1か月前の自分と比べる。覚えた単語数、解けるようになった問題を記録する。

☐ **3 if-thenで決める**

「もし〜したら、〜する」と具体的に決めておくと、目標を行動に移しやすいという研究がある（Gollwitzer, 1999）。

☐ **4 人に話す**

先生・家族・友達に結果と気持ちを話す。勉強の相談なら、成績表を持って先生に聞くのが一番早い。

☐ **5 志望校を下げるかは後で決める**

落ち込んでいる時に大きな決断をしない。次の模試や過去問の結果も見て、先生と相談して決める。

◆ 英語で言う伸び悩みと立ち直り 8

挫折と回復は長文・自由英作文の定番テーマ

英語	意味	メモ
☐ **slump**	不調・スランプ	be in a slump＝不調だ
☐ **plateau**	伸びが止まった時期	reach a plateau＝頭打ちになる
☐ **setback**	つまずき・後退	suffer a setback
☐ **bounce back**	立ち直る	bounce back from failure
☐ **resilience**	立ち直る力	resilient（形容詞）
☐ **persevere**	根気よく続ける	perseverance（名詞）
☐ **self-compassion**	自分への思いやり	compassion＝思いやり
☐ **mock exam**	模擬試験	practice test とも

◆ スランプ期のNG行動 5

☐ ✕ ~~判定の文字だけ見て成績表をしまう~~
○ 設問別の得点を読む
直す所は判定ではなく得点にある

☐ ✕ ~~参考書を次々に買い替える~~
○ 今の1冊を最後までやり切る
伸びない時期の不安を道具で埋めない

☐ ✕ ~~睡眠を削って勉強時間を増やす~~
○ 睡眠を守り、時間の使い方を見直す
睡眠不足は記憶と集中を下げる

☐ ✕ ~~SNSで他人の判定を見続ける~~
○ 比べるのは過去の自分
見るほど不安が増えやすい

☐ ✕ ~~落ち込んだ勢いで志望校を変える~~
○ 結果を見て先生と相談して決める
大きな決断は落ち着いてから

つらさが続く時は
眠れない・食べられない・何をしても楽しくない状態が何週間も続く時は、スランプではなく心の不調のサインかもしれない。**保護者・担任・スクールカウンセラー・医師に相談**する。受験より健康が先。

◆ 確認テスト

1 模試の成績表で最優先で見るべきなのは？
a 判定の文字　b 友達の結果　c 設問別の得点と正答率　d 表紙

2 Breines & Chen(2012)で、その後の勉強時間が長かったのは？
a 自信を高める声かけを受けた人
b 自分への思いやりを促された人
c 何も働きかけを受けなかった人

3 落ち込んで勉強が手につかない日のコツは？
a 参考書を買う　b 徹夜する　c 長文を5題解く
d やることを5分の大きさにする

4 志望校を変えるかどうかを決めるのは？
a くじで　b 判定が出た当日　c 落ち着いてから先生と相談して
d SNSの意見で

◆ 解答

1 設問別の得点と正答率 みんなが取れた問題を落としていないか

2 自分への思いやりを促された人 自分の味方でいる

3 やることを5分の大きさにする 小さく始める

4 落ち着いてから先生と相談して 大きな決断は後で

参考資料 Breines & Chen (2012) Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin 38(9)／Gollwitzer (1999) Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist 54(7)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)