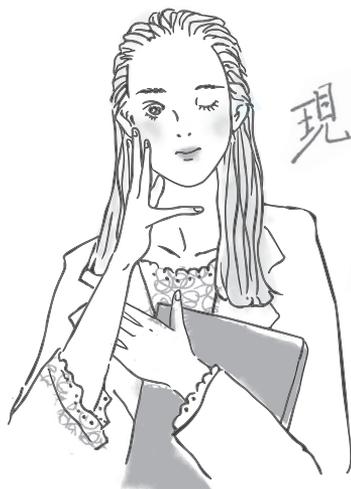


医学部受験 バイブル



現役医大生
からの
贈り物

綿谷もも [著者]

高梨裕介 [監修]

幻冬舎 



はじめに

はじめまして。著者の綿谷もと申します。

この本は、現役医大生であるわたしから医学部を目指していらっしゃる方に向け、医学部に最短距離で合格するための方法を書いた本です。

今、医学部受験についての情報を調べてみると、たくさん情報が溢れています。どの情報が正しいのかわからなくて困ってしまったり、自分のやり方が合っているのかわからず不安に感じてしまう方もいるのではないのでしょうか。

もし、わたしが受験生だったら、医学部受験に関わることを全てが体系化された1冊があれば助かるだろうなと思います、この本を書き始めました。

本書では、自身の医学部受験経験、塾の講師として医学部受験生を指導してきた経験をふ

まえ、医学部受験に必要なことのすべてをお伝えします。

これまで300名以上の医学部合格者を輩出した医師監修のもと、医学部に合格するための戦略や勉強方法、知っておきたい受験の知識を整理し、1冊にまとめた本となっています。

はじめに断っておきたいことは、この本はよくある「受験テクニック本」ではないということです。

誰でも簡単に成績を上げることができる魔法のようなメソッドは出てきませんし、決して合格するための裏ワザが書いてあるわけでもありません。

また、医学部の最新データを網羅した情報本でもありません。

偏差値や学費、入試形式をはじめとする受験情報は毎年変更点が発表されるため、プロダクト『医学部受験バイブル』にて最新情報を随時更新しています。情報が必要な時は、ぜひブログをご活用ください。

わたしがこの本を通してみなさんにお伝えしたいのは、**「枝葉のテクニックではなく、本質的に重要なこと」**です。

少しでも成績を伸ばしたい受験生にとって、「3日で微分積分が完璧に!」「暗記力UPの裏ワザ!」といったフレーズは、とても魅力的に感じると思います。

しかし、こういった枝葉のテクニクをたくさん身につけても、残念ながら成績を伸ばすことはできません。逆に、本質さえきちんとおさえていけば、特別なことはしなくても自然と実力はついていきます。

ダイエットに例えて説明します。

あなたは「絶対にダイエットを成功させたい!」という人にアドバイスをするなら、まず何を伝えますか?

ダイエット法は世の中にあふれています。本質的に大事なことは「**食べる量をへらす、運動する量をふやす**」に尽きるはずです。

「なんだ、そんなの当たり前じゃん」と思われるかもしれませんが。

たしかに、食べる量を減らして運動すれば痩せることができるというのはみんな知っている

ます。でも、それはしんどい、きつい、ということでも様々なダイエットテクニックが発信されています。

例えば、「朝ごはんをバナナだけにする」というダイエット方法が流行したことがあります。「朝ごはんをバナナだけにしたら、他は何を食べてもよい」という内容で、ラクして痩せられるダイエット方法として人気が出ましたが、すぐに流行りは終わってしまいました。なぜなら、朝バナナダイエットでは、期待通り痩せることはできなかったからです。いくら朝ごはんをバナナにしても、毎日ケーキを食べていたり、夜中にラーメンを食べる習慣がある限り、ダイエットが成功することはありません。

本気でダイエットをしたいなら、まずは普段の食生活や運動習慣を見直すしかなく、そこに特別なテクニックは必要ありません。

勉強でもまったく同じことが言えます。

どんなに勉強のテクニックを知っていても、きちんと本質をおさえていなければ成績を伸ばすことはできません。本当に成績を伸ばすためには、本質をおさえた勉強をするしかなく、そこに特別なテクニックは必要ありません。

ダイエットでは「食べる量をへらす、運動する量をふやす」が大事なと同じように、成績を伸ばすために本質的に重要なことはとてもシンプルです。

この本では、受験勉強に取り組むにあたって、**シンプルだけど本質的に大事なことに焦点**をあてて解説していきたいと思えます。

もしかすると、本書に出てくる内容は当たり前のことかもしれません。

なぜわたしが当たり前のことを書くかというと、医学部受験の失敗例を分析してみると、「当たり前前」のことができていないから合格できなかった」というケースだらけだからです。受験生の中には、「当たり前前」のことを、当たり前だと知らなかった」という人もいます。

だからこそ、受験に挑む前に「医学部受験の当たり前前」を再確認しておくことは大切だと考えています。

結果を出すために1番重要なのは、「当たり前前」のことを徹底すること」です。

本書を読むことで、まずは医学部受験の当たり前前を知り、当たり前前を実践し、みなさんが医学部合格へまっすぐに進めることを願っています。

目次

はじめに	3
序章	11
[1] 医学部受験に「特別な対策」は必要ない	12
[2] なぜ医学部受験は難しいのか	14
[3] 進学校出身者が強い理由は「環境」にある	17
[4] 「相関関係」と「因果関係」を区別しよう	22
[5] 個人の体験談ではなく、検証された方法を取り入れる	26
この本の流れ・活用方法	29
第1章 医学部に合格するための習慣・考え方	33
[1] 困難な目標を達成できる「習慣」づくり	34
[2] まずは勉強時間の確保からはじめる	37
[3] モチベーションが保てないあなたへ	48
[4] 伸びる人と伸びない人の違い	51

第2章	医学部に最短距離で合格する勉強法	63
[1]	医学部に最短距離で合格する勉強法―戦略編―	64
[2]	勉強方法の原理原則とは―実践編―	75
[3]	学習効率を上げる方法	82
第3章	科目別勉強法・選択科目の選び方	93
[1]	数学を勉強する時のポイント	94
[2]	英語を勉強する時のポイント	103
[3]	理科を勉強する時のポイント	111
[4]	国語・社会よりも英語・数学・理科の実力が重要	118
[5]	最短で合格点を目指す社会科目	120
第4章	試験本番のパフォーマンスを鍛える	123
[1]	試験本番のパフォーマンスは合否をわける	124
[2]	模試の成績と本番の合否は単純に比例しない	126
[3]	パフォーマンス力の違いⅡ試験の解き方の違い	129
[4]	試験中のメンタル管理術	138

第5章	模擬試験の活用・受験校の選び方	147
	偏差値や模擬試験を正しく活用する	148
	受験校選びは合格可能性を左右する	154
	志望校対策（大学別対策）について	173
第6章	医学部の面接小論文対策	181
	面接小論文対策を始める前に	182
	医学部の面接対策	190
	小論文対策	201
第7章	タイプ別医学部攻略法	209
	医学部受験生の保護者様へ	228
第8章	医学部受験生へのメッセージ	233
	医学生からのメッセージ	234
	エースアカデミー塾長からのメッセージ	257
あとがき	—— 両親へのお手紙 ——	274

序
章

〔1〕 医学部受験に「特別な対策」は必要ない

多くの塾や予備校では医学部に特化したテキストが使われていますし、本屋さんに行けば医学部受験用の問題集が売られたりしています。「医学部の問題は難しいから、特殊な対策をやらないとダメだ、とにかく応用力をつけることが大事なのだ」と聞いている方も多いのではないのでしょうか。

「医学部には医学部受験用の特別な対策が必要」というイメージは広まっていますが、実は医学部受験において重要なのは「特別な対策」ではありません。

実際、今まで指導してきた受験生の中には、全教科基礎的な問題集のみで医学部に合格した卒業生がたくさんいます。その問題集は医学部受験生専用のオリジナルテキストではなく、本屋さんで売られているごくごく一般的なものです。

もし、本当に「特別な対策」が必要なら、この結果はあり得ないことだと思います。

もちろん、医学部受験では難問が出題されることはありませんし、医学の分野に絡めた珍しい問題が出題されることもあります。

しかし、そういった特殊な問題を解けないと医学部に合格できないのかという点を考えると、その答えはNOです。合格者最低点と、出題された問題をきちんと分析してみると、難易度が高い問題を解かなくても合格点に達するケースは多々あります。

過去問に出てくる難しい問題の中には、合格者ですらほとんど解けていない問題、すなわち、解けるようにしておく必要はない問題も存在しています。

一部の問題をピックアップして、「医学部ではこんな難しい問題が出るから特別な対策が必要ですよ!」というアドバイスを信じてしまうと、本質からどんどん逸れてしまいます。

「医学部受験に特別な対策は必要ない」

この言葉を大前提として覚えておいてください。

[2] なぜ医学部受験は難しいのか

先ほど、「医学部受験に特別な対策は必要ない」と言いました。それなら医学部受験って難しくなさそう、と感じられた方もいらっしゃるかもしれませんが、**実際のところ医学部受験は難しいです。**

なぜ医学部受験の難易度は高いのでしょうか。その答えはシンプルで、受験層のレベルが高いからです。

医学部受験生には、「小学生の頃から医学部を目指してずっと努力していました」「中学では学年1位で、高校はその県トップの進学校です」という人がゴロゴロいます。医学部に行って出身高校を聞いてみると、「あの有名な〇〇高校ね！」となることの多いこと多いこと……。

これは決して「進学校出身でないと医学部には合格できない」という訳ではありません。

もちろん、進学校でない高校から医学部に合格する例もあります。しかし、全体で見ると、やはり進学校出身者が圧倒的に多い学部です。

スポーツで例えるとイメージしやすいかもしれませんが。

野球大会を開催するとなった時、勝敗に一番大きく影響するのは、「どの高校と戦うのか」という点です。いくら自分の調子がよくても、グラウンドのコンディションに恵まれていても、戦う相手が強ければ強いほど、試合に勝つのは難しくなります。

医学部受験は「大学受験」というフィールドの中で、強豪校がたくさん出場している野球大会のようなのだと考えてください。「問題が特殊」「問題の難易度が高い」というよりも、「とにかく戦う相手強い」と捉えた方が、医学部受験の難しさを正確につかめると思います。

もし、全国のトップ層が医学部を受験しないようになったとしたら、話は大きく変わってきます。出題内容が変わらないまま受験層のレベルが下がったら、単に合格者最低点が下が

るだけです。問題自体は難しくても、入試の難易度はぐっと下がります。

問題自体の難易度と受験の難易度を混同している方は、ここでしっかりと整理して認識しておきましょう。「問題の難易度は高くても、受験の難易度は比較的低い」「問題の難易度は平易でも、受験の難易度は非常に高い」といった大学はたくさんあります。

結局のところ受験は相対評価なので、「何と戦うか」ではなく「誰と戦うか」で難易度が変わります。医学部受験の難しさは、「受験層のレベルの高さにある」と認識しておくことで、正しい戦略を立てることができます。

[3] 進学校出身者が強い理由は「環境」にある

そもそも、進学校出身者が医学部受験に強い理由は何だと思えますか？

地頭がいいから、学校の教育システムがいいから、通っている塾のレベルが高いから……。

たしかにどれも要素の一部ではあるかもしれませんが、最も大きく影響しているのは、「**環境**」だと考えています。実際に進学校出身者に話を聞いてみると、進学校の環境は受験に有利に働いていることがわかります。

それでは、強さを生み出す「環境」とは何かを解説していきます。

進学校の強み①「勉強するのが当たり前」という環境

進学校では、ほぼ全員の生徒が「勉強に対して、一定以上の努力をしてきたし、これからも努力するのが当たり前と考えている」という特徴があります。

この特徴は、学校全体として「勉強するのが当たり前」という環境が整っていると
いえることができます。「勉強するのが当たり前」という環境に身をおくことで、得られるメリッ
トははかりしれません。

具体的には、勉強時間や受験勉強を始める時期、大学受験に対するモチベーション等、あ
らゆる点において「当たり前」の基準が高い状態です。

周りの「当たり前」のレベルが高いと、自然と自分の「当たり前」の基準は高まります。
例えば、一般的な受験生よりは十分勉強していたとしても、周りに上がいうことで「もっと
勉強しないと」と感じ、さらに勉強時間を増やそうとする流れに繋がります。

本人たちにとっては自覚がないのであって語られることは少ないのですが、この環境は受
験に大きく影響します。

進学校の強み② 医学部受験に必要な努力量を認識している

進学校には、模擬試験で全国ランキングに名前が載っているような「超トップ層」が存在します。そういった人が同級生や同じクラスにいと、トップ層がどのくらいすごいかわかりません。

超トップ層には、誰がどう見ても地頭がいいのに、学校の予習復習は必ず行う、定期試験や小テストも手を抜かずに取り組み、高校1年生の頃から毎日勉強する習慣をつけている、といった人がいます。

受験生の大半が「実力」で負けているにもかかわらず、「努力の量」すら勝っていない、ということを見ることが可能です。「自分より頭のいい人」が「自分より勉強している」という状況は、無意識ながらも強烈な危機感を生み出します。

こういった環境に身を置くことで、「医学部に合格するのがどのくらい難しいか」をなんとなく肌で感じることができます。

医学部志望の人がどういった成績帯なのか、普段どのくらい勉強をしているのかを知ること、詳しく聞かなくても「医学部に必要な努力量」をなんとなく察していくのです。

余談ですが、人は「自分がやったことがないこと」や「あまり知らないこと」になると、「難しさ」がよくわからなくなるという傾向があります。

例えば、野球が好きならであれば、甲子園に出場することがどれだけ大変で難しいかをよくよく知っていると思います。幼少期からずっと野球漬けの生活を送ってきて、強豪校に入っ
て厳しいトレーニングを毎日継続していても、試合に出られるかどうかなんて保証できない
世界です。

一方、野球のことを全然知らない人は、甲子園に出場することの難しさがわからないので、
甲子園にはどんな努力が必要なのかピンとこなかったりします。やったことがないこ
とや、あまり知らないことに対し、どれだけ大変かが想像しづらいんですね。

同じように考えると、「今まであまり勉強してこなかった人」が、医学部受験がどれだけ
大変かを認識するのは実は結構難しいんです。

「1年くらい死ぬ気でやれば国公立医学部くらい何とかなるだろう」と漠然と考えたまま

受験に突っ込んでしまい、痛い目にあったという人はたくさんいます。もしかすると、「高校から野球を始めたけど甲子園に出場したい!」と考えるのと同じくらい、難しいチャレンジかもしれません。

受験を始める前から「医学部受験の難しさ」を何となくイメージできている、というのはアドバンテージの一つですが、進学校出身者は無意識のうちにそれを認識している、ということですね。

話を戻します。

「受験において、環境の重要性はお分かりいただけただけでしょうか。繰り返しになりますが、「進学校からでない」と医学部に行けない」ではありません。どの医学部をみても進学校以外からの合格者はいますし、実際、今まで教えてきた受験生の中にも、進学校ではない高校から難関医学部に現役合格した例はたくさんあります。

大切なのは、「勉強するのが当たり前という習慣」です。

「習慣づくり」についてはまた本編でも詳しく解説します。ここでは「進学校の環境」勉強するのが当たり前の環境」ということを覚えておいてください。

[4] 「相関関係」と「因果関係」を区別しよう

本編に入る前にもう1つ知っておいていただきたいこととして、「相関関係」と「因果関係」の区別があります。「相関関係」と「因果関係」を区別して考えると、よくある失敗を未然に防ぐことができます。例を出してわかりやすく説明するので、少しだけ我慢して読んでみてください。

まずは、因果関係と相関関係とは何かから説明したいと思います。

因果関係とは、「二つ以上のもの間に、原因と結果の関係があること」を指していて、相関関係とは「一方が増加する時、他方が増加もしくは減少する傾向が認められる関係のこと」を指します。

簡単に言うと、因果関係は「○をしたから、△となった」が成り立つ関係で、相関関係は「△の人には、○をしていた人が多い(少ない)」という関係ということです。

結果は似ていますが、それぞれの意味合いは大きく異なります。

具体的な例をもとに考えてみましょう。

アメリカのメイン州で行われた実際のある調査で、「マーガリンの消費量」と「離婚率のグラフ」が同じような傾向を示したというものがありません。

よくある間違いは、「マーガリンを食べるほど離婚しやすい」という因果関係と捉えてしまふことです。冷静に考えてみると、マーガリンをやめれば離婚を防止できるなんて関係性はおかしいことがわかると思います。しかし、グラフだけを見ると、つい因果関係があると誤解しそうになります。

この2つのグラフは、ただの相関関係です。原因と結果の繋がりはないものの、たまたま同じような傾向を示しているだけに過ぎません。

因果関係とは、「棚の角に小指を思いっきりぶつけた」から「涙が出ている」のように、物事の中に「原因」と「結果」の繋がりがあがるような関係性のことを指します。

なぜこの2つの区別が重要になるかというと、受験においても、相関関係にあるものが因果関係にあるように見えてしまうことがあるからです。

例えば、「偏差値の高い大学ではピアノを弾ける人の割合が高い傾向にある」というデータは、「子どもにピアノを習わせたら偏差値の高い大学に行ける」という意味ではありません。「ピアノを弾けるから学力が高い」という因果関係ではなく、「ピアノを習わせることができるような経済的余裕があり、さらに教育熱心な家庭の出身だと、学力が高い傾向にある」という相関関係として考えるのが自然です。

こういった例であればすぐピンとくると思いますが、因果関係と相関関係の区別ができなくて勉強の戦略を間違えてしまう受験生はたくさんいます。

特に注意すべきなのは、「合格体験記」や「優秀な同級生のアドバイス」です。

医学部に進学した先輩や、周りの成績優秀な人たちがこぞっておすすめている、分厚くて難しい参考書があるとしましよう。これを見ると、「分厚くて難しい参考書に取り組んでいる」から「良い成績が取れる」と判断してしまいたくなります。

でも、本当は「難しい参考書をやっていること」が成績優秀になるための「原因」になっている訳ではありません。

実際のところは、「良い成績を取る」人は「難しい参考書を読む傾向が高い」という相関関係であることがほとんどです。あるいは、「もともと良い成績を取れる」から「難しい参考書を読む余裕がある」という逆の因果関係の可能性もあります。

これに注意しないまま、周りからのアドバイスを鵜呑みにして「優秀な人の勉強方法を真似して、私も難しい参考書を1から読めば良いんだ！」と判断してしまつと、高い確率で事故が起こります。

上滑りをして勉強の効率が悪くなった結果、勉強をしているつもりなのに全然成績が伸び

てこない……という事態を招きやすくなるということです。

同様に、「先輩からのアドバイス」や「他人の合格体験記」も、しっかりと因果関係を考えた方がいいです。

「こんな勉強法で医学部に合格した」「医学部に合格するためには○○をすべき」といったように、自分がやってきたことをまるで因果関係のように伝えてしまうことは少なくありません。

合格体験記を読むときやアドバイスをもらうときは、相関関係なのか因果関係なのかを見極める力が必要と言えます。

[5] 個人の体験談ではなく、検証された方法を取り入れる

先ほど出てきたように、個人の体験談には因果関係がないことも多々あります。うまくいった人のやり方をそのまま真似しても、同じようにうまくいく可能性は残念ながらあまり高くないです。

では、どうすればいいかというと、「個人の体験談ではなく、検証された方法を取り入れる」という点を意識してみましょう。

ひとくくりに「おすすめ参考書」と言っても、「合格したAさんが(たまたま)使用していた参考書」と、「この参考書を使い医学部に合格できることがデータで検証されている参考書」は全く違います。

本書では、これまで300名以上の医学部進学者を輩出したデータをもとに、「**検証された方法**」のみを書いていきます。わかりやすくするために具体的な例を出すこともあります。が、この本に書かれている内容はすべて、毎年たくさんを受験生が実行し結果を出してきたノウハウです。

初めからこのノウハウが正解とわかっていた訳ではなく、医学部に合格した卒業生のデータを基に今まで何度も改訂を重ねた結果、最終的に本書の内容にたどり着いています。

ブログをお読みになった方からよく寄せられる質問に、「基礎が重要と書いていますが、

医学部受験では応用問題の習得が必須ではないんですか」という疑問があります。

「医学部＝難関」というイメージが強いので、この点を不思議に思われるのも当然です。実際、わたしたちの塾でも応用問題集に入ることを前提として指導していた時期もあったそうです。

しかし、医学部に進学した卒業生のデータを分析していくと、応用問題の習得の有無と医学部合格の関係は、実は相関関係に過ぎないということがわかりました。

「成績が良い人」は「応用問題集を使う傾向が高い」だけで、「応用問題集を使うから成績が伸びる」訳ではない、ということですね。

データを分析することで、医学部合格において因果関係となっているのは「**どれだけ全教科の基礎を徹底しているか**」だと判明しました。データの検証があったからこそ、「全教科基礎問題集のみの習得で医学部に進学できる」というノウハウに行き着いたと言えます。

このように、本書では「医学部合格に本当に必要なことは何か」を分析し、データで検証した方法をみなさんにお伝えしていきたいと思えます。

この本の流れ・活用方法

本書は全8章からなります。

第1章 医学部に合格するための習慣・考え方

医学部に合格するためには、勉強方法やテクニックよりもまず身につけるべき習慣があります。この章では、医学部に合格するための習慣や考え方を紹介します。

29

第2章 医学部に最短距離で合格する勉強法

第3章 科目別勉強法・選択科目の選び方

第4章 試験本番のパフォーマンスを鍛える

第2～4章は、この本の「本編」となる部分です。医学部に合格するために何が必要なの

この本の流れ・活用方法

か、最短で医学部に合格するための戦略、正しい勉強法や学習効率を上げる方法をはじめ、医学部受験において核となる部分を説明します。

第5章 模擬試験の活用・受験校の選び方

第6章 医学部の面接小論文対策

第5章では模擬試験の活用方法や受験校選び、第6章では面接小論文対策など、知識として持つておいて損はないことをまとめました。

受験生にとってはもちろんのこと、保護者の方にとっても有用な内容になっているかと思うので、受験校選びの際にはぜひ一緒に読んでみてください。

第7章 タイプ別医学部攻略法

医学部受験生の特徴を大きく7つに分類し、それぞれに対し医学部受験で気を付けるべきポイントをまとめました。この章は1～6章をふまえた内容となっており、受験生のタイプ

ごとに特に重要なポイントを端的にご覧いただけます。

第8章 医学部受験生へのメッセージ

最後に、わたし自身も医学部受験を経験した者として、医学部を目指す後輩に応援メッセージを送ります。勉強が辛く感じた時、成績が伸びず苦しい時、医学部を目指すことを諦めそうになった時、活用していただけると幸いです。