

東大理科一類 受験対策【高2秋～学習ルーティン・目標】

戦略的学習計画・教科別優先度および到達目標一覧

志望: 東京大学 理科一類

選択: 物理 / 化学 / 世界史探究

教科	学習頻度	日々の学習内容・タスク	高2冬～年度内の到達目標
数学	毎日	数Ⅲ + 典型問題・思考力問題の演習（解法プロセスの完全定着）	高2冬までに全範囲＋標準問題（例題レベル）を完成
英語	毎日	単語 + 英文解釈 + 長文読解 + リスニング（毎日15分）	受験英語の土台を完成（高3での負担を大幅軽減）
物理	週4～5日	授業復習 + 典型問題（基礎公式の導出と問題演習）	力学・電磁気等の基本原理・概念を深く理解
化学	週4～5日	理論化学の計算 + 無機・有機化学の全範囲理解	全範囲を理解し、標準問題演習のフェーズへ移行
現代文	週2日	読解1題 + 復習（段落要約・構造把握の練習）	文章を論理的に読む習慣を身につける
古文	ほぼ毎日	単語 + 文法 + 読解（隙間時間での知識自動化）	高2中に古文の基礎（単語・文法）を完全完成
漢文	週2～3日	句法 + 短文読解	重要句法をほぼ完成させる
社会（世界史）	週1～2日	学校の授業の定期的な復習・知識整理	高3の共通テスト対策で困らない程度に維持

💡 高2秋の学習戦略ポイント（英・数・理）

- 数学・英語優先: 毎日のルーティンとして最優先で時間を確保。高2のうちに土台を盤石に。
- 理科の概念定着: 物理・化学は高3春からの発展問題へ繋げるため、基本原理を重視。

📌 国語・社会の省エネ戦略

- 国語知識の自動化: 古文単語・文法、漢文句形は高2のうちに完成させ、高3での負担を最小化。
- 社会は高3夏以降: 世界史は共通テストのみのため、現段階では学校の進度に合わせるのみでOK。

※ 本計画表に基づき、日々の学習時間・進捗状況を定期的に見直してください。