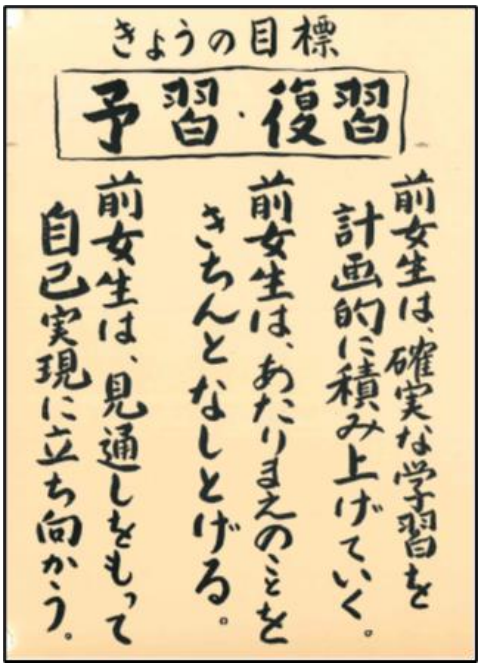
進路指導室へようこそ２

前橋女子高校進路指導部

令和７年度 MJ 進路通信　第６号

令和７年４月25日（金）発行

■大型連休の過ごし方について



新学期が始まって３週間。新学期特有の行事も一段落し、授業も本格的にスタートしました。ほどよい緊張感のもと、前向きに勉強に取り組んでいることと思いますが、今週末から大型連休が始まります。ここで定着しかけた生活リズムを崩してしまうと立て直しが大変になります。また、この３週間で授業への乗り遅れを実感している人は、今ならまだ十分間に合います。授業の進度が一旦緩むこの時間を有効に活用して「前女」のレールにしっかり乗っていきましょう。大型連休の生活にあたっては、以下の点に留意して過ごしてほしいと思います。連休が終わればすぐ中間考査。スムーズに準備に取り組むためにもこの期間の過ごし方は大切です。（右の張り紙は校内某所に貼られています。１年生は初めて見ると思いますが、何処にあるのか分かりますか？）

① 授業日との生活リズム（起床・食事・学習開始・就寝の時刻）を変えず、特に部活等のない日は１時間目開始の時間にあわせて学習を始めよう。
② この２週間で出遅れを感じた教科や苦手科目を重点的に学習しよう
③ まず学校の課題を確実に消化しよう（後回しにせず優先的に取り組む）
④ 自分の希望進路や興味のある学問分野に関する本（新書など）を１冊は読もう（MJ キャリアプラスの計画を）

そして、特にこの連休中、皆さんにぜひ心掛けてほしいのは、**スマホとの向き合い方**です。朝起きたらまずスマホ、そのまま何となくいじり続けて数時間、なんてことのないよう自分の中でルールを決めてしっかり管理してください。特にスマホを初めて手にした１年生の皆さんは、ここでしっかり自制しておかないと後で大変苦労します。学習時間調査の結果を見ても、スマホにかける時間の多さが非常に心配されます。意識的に「スマホに触れない時間」を確保するようにしてください。

■早朝補習が始まりました

各学年ともに、早朝補習の準備が整い各講座が開講されました（１年生は GW 明けのスタートとなります）。早朝補習は、平常の授業の＋α を補う演習を中心とした講座となります。朝の時間を有効活用したい人、やや発展的な内容に取り組んでみたい人はうまく活用してほしいと思います。ただ、早朝補習を受講するにあたっては、**「１年間継続して取り組む覚悟があること」**が大前提です。例年４月は多くの参加者が集まりますが、冬を迎えるころには半数以下になっていることもあります（それでは意味がありません）。また、苦手な人向けの講座の要望が一定数ありますが、苦手な人はまず「授業に集中し、理解することを最優先にする」ことを奨励しています。あくまで学習の中心は学校の授業ですから、**「予習→授業→復習」のサイクル**をしっかり確立し、教科書を徹底的にやり込むことが苦手克服の最善策と考えます（教科によっては定期考査前に学習会を行い基本レベルの補習を行うこともあります）。補習を利用する、しないに関わらず、朝早めに登校し、そこで学習する習慣をつけるということは、とても大事なことだと思います。

■先輩に聞いた「スマホとどうやって距離をおいたの？（再掲）」

立教大学経済学部経済政策学科１年（当時）Ｉさん

僭越ながら、私文の私が受験生時代に大いに助けられた神グッズを紹介させてください。

・スマホアプリ「Studyplus」

→友達と勉強時間を共有出来ます。前女生でこのアプリを使っている友達はたくさんいて、いい刺激をもらっていました。誰かに監視して貰えないと勉強できないという人や、ライバルを見つけて頑張りたいという人にぴったりです。注意点は、勉強「時間」ばかりにこだわるようになりがちなことですが、成績を上げるためには余程の天才でない限り

勉強時間をある程度取る必要があるので、そんなことを心配するより先に記録をつけてみることをおすすめします。

・タイムロッキングコンテナ

→スマホは麻薬です(!)。これはスマホを一定時間ロックしてくれる箱です。必要ない人もいると思いますが必要な人も一定数いると思います。つい手が伸びてしまって罪悪感を感じる場合は購入を検討してもいいと思います……私は2年の春休みに買って、家で勉強する時はこのコンテナにスマホをぶち込み、Chromebookで友達とGoogle Meetをしてました。デメリットはスマホを触れなくなることですが、緊急時にロック解除できるものや、電話だけは出られるものを選べば問題ないです。

■TEAM-OGによる「大学って、こんなところだった」第2弾

〇本当に授業が楽しいです！

自分で時間割を組み立てて、必要な単位（結局どんなものなのかは未だに説明できない^^;）を取れるようにと考えるのは大変でしたが、自分の興味がある分野についてだけを学んで良い環境は、まるで天国です！！必修の授業も楽しんだもん勝ちですよ。授業を担当する先生方は全員その分野だけに人生を捧げているプロ（オタクとも言う）なので、わたしは日々、自分の世界がどんどん広がっていく感覚に酔いしれています。

大学に入ると、急に「楽単」（ラクに取れる単位）が話題にのぼります。出席を確認しないだとか、テストが全てテキストから出るだとか……先輩に「楽単」を教えてもらう子も多いです。ですが、前女で真剣に学んでいるみなさんは、「楽単」に惑わされず、自分がやりたい＆自分のためになる授業を履修してもらいたいと切に思います。そのほうが、充実した学びを得ることが出来るのではないかと思います。（國學院大學　Hさん）

〇人が多い。異常。ガイダンス初日から目下、そして焦眉の急として我々に課されるのは履修登録で、履修情報誌を穴が開くほど見ながら何時間もかけて考えました。また、大学は高校のように先生方が様々なことをいちいち説明してくれるなんてことはなくなり、資料を読む人に優しくて資料を読まない人に優しくないです。（明治大学Tさん）

〇・レポートがたくさん！

・学食、レストランがおいしい

・サークルの種類が多い

・自分でどの授業とるか選べて楽しい

・高校の「情報」で学んだエクセルなどがとても役に立っている。（群馬大学　Aさん）

〇空きコマがあるので自由度が高い！（東京学芸大学　mさん）

〇何を食べるかが完全に自分次第！（法政大学　H．Iさん）

〇同級生のほとんどが知らない子で、県外の子や浪人生の子も多く入学時のオリエンテーションで友達があっという間に増えました。友達が多くいると、楽単(楽な単位)の情報とか、部活の情報とか多く手に入るので積極的に話しかけていくと大学生活が充実すると思います。あと、部活の勧誘がすごいです。ご飯会とかでタダ飯ばかり食べてます。サークルもいろいろな種類があるので、自分の興味のあるところに行ってみるとより生活が充実すると思います！（群馬大学　Fさん）

〇英語に力を入れている大学なので、4月1日に新入生全員がTOEFL-ITPを受けました。そこで500点を取らないとPractical Englishという必修が課されてしまいます。この授業、絶対に1限に入るんです！3年生にあがるまでに500点、または500点相当の別の英語試験(英検準一級等)を取得しないと3年生にあがることができず留年です。私は無事500点を取れたので必修の授業は単位取得認定となり、その先のAdvanced Practical Englishという授業を取ることにしました。必修や前提科目といった高校になかった概念に少し戸惑いながらも、新しくできた友達と楽しく授業を受けています！（横浜市立大学　Mさん）

〇1週間あたりの講義数自体はかなり少ないので、大学にいる時間が想像より短い（新潟大学　宮下さん）

〇大学入学してから、様々な部活やサークルに先輩達からよく誘われます。

新入生を歓迎するための色々な企画が多く、例えば、お食事会（大体タダ！）やいちご狩りなど、色々参加してみると、とっても楽しいです。今まで出来なかったことを思いっ切り楽しめるのは大学の良いところだと思います。

（群馬大学　「皆のこと、応援してます！」さん）