

進路指導室へようこそ3

前橋女子高校進路指導部

令和7年度 MJ 進路通信 第17号

令和7年7月4日(金)発行

■夏休みの計画を考えよう

1学期も残すところあと3週間となりました。13日からは3者面談が始まりますが、この期間は夏休み第1週目とほぼ同じ動き(午前授業→午後部活動等)となりますので、夏休みの1日の生活がイメージしやすいと思います。面談期間中を夏休みの学習の予行練習(第0クール)として、時間を有効に活用してほしいと思います。気が早いと思うかもしれませんが、時間に余裕がある今のうちに夏休みの計画を考え、3者面談期間中にそのシミュレーションをしておくことで、夏休みにどのくらいできるかが明確になるはずですよ。

夏休みの最大の特徴は「**授業が一旦止まる**」ということ。そこを考えれば、夏休みに最優先で取り組むことは「1学期のやり残しを消化すること」です。各学年で学習記録表が配布されていると思いますが、見直しをもって計画を作成し、達成感のある夏休みにしましょう。

夏休みの学習のポイント

①夏休みを「7月下旬(第1クール)」「8月上旬(第2クール)」「中旬(第3クール)」「下旬(第4クール)」に分け、それぞれの時期ごとの重点項目を考えよう。

→第1クールは補習中心。予習復習をきちんと行い補習の内容を十分消化しよう。1・2年生にとっては学習の中心はやはり課題。第2クールまでにある程度終了の見通しが立つようにしたい。第3クールでは自己の発展学習や特に強化したい分野を自分で考えて取り組む。第4クールはここまでのやり残し(新しいことはしない)と新学期の準備。こんな感じで各クールの取り組む課題を考えてみるとよいでしょう。

②無理のない計画を立てよう

→欲張りすぎず、週に1日は「予備日」を設けて、予定の調整ができるようにしよう。

③校外模試を1つの目標にしよう

→3年生は8月9、10日の全統マーク、また8月23日には全学年全統記述模試が予定されています。この模試で夏休みの学習の成果を発揮するつもりで学習を進めよう。出題範囲をしっかりと確認しておこう。

④課題を早めに終わらせよう(1・2年生)

→夏休みの課題は、ここまでの学習のポイントが効率よく吸収できるように考えられているものです。課題にしっかり取り組むことで1学期の復習が効果的に行えます。早めに課題を終わらせ、後半戦は苦手分野を再度学習したり、得意分野を伸ばしたり、とできれば最高の夏休みの学習といえます。

■TEAM-OGからのアドバイス

Q. 夏休みの計画を立てるにあたり、工夫したことはありますか？

- ・絶対に終わらないという自覚をもった上で、理想の予定と最低ラインの予定を立てておきました。途中で見直して、全ての教科が最低ラインを超えるように調節しました。(北海道大 Aさん)
- ・計画表を有効に使いました。まず7月はじめから8月末までの2か月で、やりたい勉強、課題、部活や遊びの予定を全てリストアップし、配布された計画表をざっくり埋めました。そこから、1日に進める具体的なページ数を書きました。1日2~3ページを目安にして、無理をしないことをモットーに少しずつ進めました。終わったら計画表に赤線を引いていくことで達成感を得られるようにしました。(お茶の水女子大 Kさん)
- ・無理な計画を立てると達成できなかった時に罪悪感が出るので、頑張れば達成できる目標を1週間ごとに立てていました。(千葉大学 Bさん)
- ・基礎をとにかく固めることが大切だと思います。今まで適当に解いていたことが浮き彫りになってそれができるようになると自信がつきます。(北里大学 Tさん)
- ・各1週間でどれくらいやるかを夏休み全体で決めておいて、直前の週末にそれを日毎で割り振るようにしました。細かく決めすぎると予定がずれたときに修正が難しいので、どのくらいの細かさが自分にあるのか考えて調整

すると思います。(東北大学 Cさん)

Q. 夏休みの学習で、うまくいったなー、と思えた取り組みはありますか？

- ・時間を決めて60分やって10分休憩が自分には合っていました。学校の学習会に参加していいリズムがつかめたと、何より友達と一緒に頑張れました。(金沢大学 Kさん)
- ・補習があってもなくても学校があるときと同じ電車に乗り、朝から学校か塾で勉強したこと。いつも通り制服で勉強するのもおすすめです。(島根大学 Dさん)
- ・周りとは比べないようにしました。周りとは比べると、自分に自信がもてなくなったり、自分らしい学習スタイルが崩れたりするので、とにかく過去の自分と比べるようにしました。(慶應義塾大学 Tさん)

Q. 夏休みの学習で、失敗したなー、と思った取り組みはありますか？

- ・どうしても苦手教科から逃げて得意教科ばかりやってしまった。また、3年の夏は大事だとは言え、無理して勉強しすぎると後々のコンディションに響くので、程々に娯楽を挟んだり睡眠をしっかりとることが大事だと思いました。(群馬大学 Eさん)
- ・完全に夜型になってしまい、特に昼頃の集中力が下がってしまった。(早稲田大学 Tさん)
- ・共通テストの国語で点がとれないことに焦り、新しい参考書に取り組み始めてしまった。新しい参考書を買っても読む時間があまりないため、過去問をたくさん解く方が効率的だと分かった。(大阪大学 Iさん)
- ・2年生の時に本気で勉強に集中できなかったことです。何となく学校に行き何となく勉強して、という感じだったので、自分の足りないことなどもっと目的を意識して取り組むべきでした。(長崎大学 Fさん)

Q. 夏休みの過ごし方について、後輩たちにアドバイスをお願いします

- ・周りの前女生と比べすぎることは避けましょう。辛くなります。私は過去の自分と比べるようにして、毎日の達成感を感じていました。不安な気持ちは皆一緒です。受験期を振り返ると、夏休みはだいぶ大変な時期でしたが、この一山を超えることでゴールに大きく近づけると思います。前向きに頑張ってください。(慶應義塾大学 Tさん)
- ・夏休みは、基礎を完璧にして、2学期以降に取り組む応用問題の土台を固めるのがよいと思います。受験期に基礎問題をやると、焦りを感じるかもしれませんが、基礎問題を徹底すると確実に実力が身につきます。(東北大学 Yさん)
- ・理系文系関係なく、得意教科にも多少の時間はかけるべきだと思います。自分は理系で国語は得意だったのですが、もう少し国語に時間をかけてもよかったかな、と思っています。2次試験の理科や数学に目がいきがちですが、いざ終わってみると共通テストに非常に助けられたと感じます。毎日必ず古典単語ちょっとだけでも見る、っていうのも十分伸びます。国語に関係なく毎日少しずつ続けるのが一番大事だと思います。(金沢大学 Yさん)
- ・長時間同じ場所で勉強するようになって気づいたのは、勉強する場所の気温ってかなり大事だなということですが寒すぎても暑すぎても自習の妨げになるので、自習する場所を決めるとき、長居してもちょうどいいと感じられる温度かどうか確認してみるのもおすすめです。(慶應義塾大学 Iさん)

■PTA 進路講演会が行われました

27日の午後に前橋市民文化会館小ホールにて、PTA 進路講演会が行われました。講演会の前半では、昨年度の卒業生2名〔長翁春菜さん(群馬大学共同教育学部1年)、山口紗奈さん(東京理科大学1年)]に来ていただき、受験期の家族との関わり等について話をしてもらったほか、群馬大学医学部1年清水真衣さんからはメッセージをいただき紹介させていただきました。苦しい受験生活のなかで、家族からのサポートが非常に大きく、あらためて感謝の気持ちを伝える姿が印象的でした。

受験期に限らず、日々の生活を冷静に振り返ってみると、いろいろな場面で家族のサポートを感じると思います。当たり前すぎて感謝の気持ちを伝える機会を見つけにくいと思いますが、時には言葉に出して「ありがとう」と伝えることも大切です。夏休みは是非家事の手伝いなども学習(?)の計画に組み入れておきましょう。

