

# 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23号

令和7年8月29日(金)発行

## ■ 2学期を上手に過ごそう

2学期は、1年間の中で最も長い期間であり、「勉強の秋」「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋(笑)」と、何をするにも充実した取り組みができる時期でもあります。充実した2学期を送るにあたり、学年毎に意識したいポイントをまとめてみました。

### 1学年 高校生としての生活を確立しよう

1年生は9月19日にベネッセコーポレーションから講師の先生をお招きし、進路講演会を開



催します(写真は昨年のもので)。高校での学習、全国規模の模試、と中学時代とは速さも規模も異なる環境に戸惑いもまだあると思いますが、今後の学習の取り組みについて具体的にアドバイスをいただく予定です。この時期にこのような講演会を行うということは、この2学期が皆さんにとって非常に重要なターニングポイントになるということです。講演でも触れられると思いますが、今後の生活で心がけたいのは以下のようなことかと思えます。

#### ①受験を意識した早めのスタートが大切

- ・3教科の学力をバランス良くつけること
- ・志望理由を自分の言葉で言えるようにすること

#### ②とにかく授業を大切にすること

- ・「授業→復習→予習」の黄金サイクルをつくる
- ・繰り返しの復習が定着を高める

#### ③校外模試の成績表の正しい見方を知る

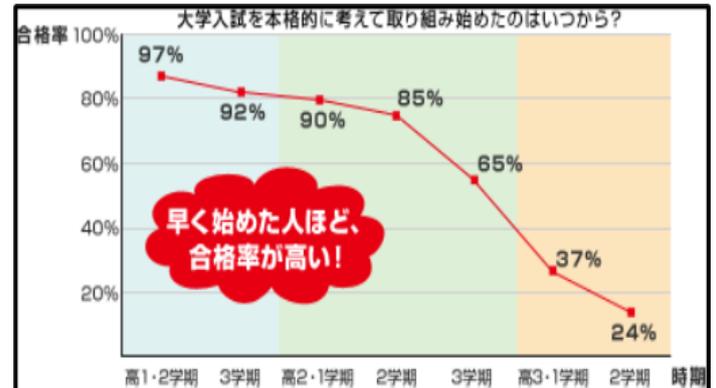
- ・他校と比べて得点できていない分野はどこか
- ・振り返りノートをきちんとつくる

7月から11月は成績が大きく変動する時期(高校に入ってからの努力が11月で問われる)だとよく言われます。今頑張って1年間のいい流れをつくりましょう。

### 2学年 学習を「質」「量」両面から見直そう

2年生はこの2学期が学習の折り返し点。修学旅行もあり、高校生活の充実感を味わえる時期でもありますが、11月の模試からは5教科型になり、大きな切り替えが求められます。よく「修学旅行後が受験生に切り

替えるタイミング」と言われますが、これは「そこまではのんびりしているよ」という意味ではありません。突然受験生にはなれないんです。日頃から少しずつ意識を高めていくことで本格的な学習の備えができます。今から自分の学習の「質」と「量」について改善ができないか考えてみましょう。



### ★読書の秋、だからではないですが・・・赤本を見よう

赤い表紙の参考書、通称「赤本」。大学の入試問題を収録したもので受験生必須の参考書といえます。憧れの志望校については今年のうち



に1冊買ってみるのもお勧めです。入試問題だけでなく大学の様子や合格体験談、就職情報など様々な情報が掲載されています。自分の部屋の目につくところに置けばモチベーション↑。進路指導室および廊下にも閲覧用に置いてありますので手に取って見てみましょう。

### 3学年 まず生活を受験生モードにしよう

#### ①朝のSHRを大切にしよう

朝のSHRは、入試に関わる重要な連絡が多くなります。連絡を聞き漏らした結果、大切な申込みに間に合わなかったりしては大変。一切の聞き漏らしのないようにしましょう。加えて、朝のSHRはクラス全員で「今日も1日みんなで頑張ろう」と誓いあい、励ましあう場でもあります。

#### ②健康管理をしっかりしよう

入試本番で実力を発揮するためには体調管理も欠かせません。本番直前のみならず日頃から風邪をひかないための努力を惜しまぬよう。睡眠不足や朝食抜きなど論外。コロナだけでなくインフルエンザの対策も。

### ③不正確な情報に振り回されない

「塾の友人が…」 「ネットの情報では…」 不安が高じて、根拠のない情報に振り回されてはいけません。これからはぶれずに信念を貫くことが大事。信じられるのは自分が積み上げた努力量だけです。易きに流れて志望校を簡単に変えたり科目を減らしたりするのは一瞬楽になった気になります。後になって後悔することも多いです。

また、これから推薦入試が始まると、推薦入試や総合

型選抜入試を受ける友人の姿に大きな焦りを感じることもあります。推薦入試や総合型選抜には向き不向きがあり、勉強に専念すべきこの時期に推薦に振り回されることでむしろマイナス面が強くなる人もいます。推薦入試を受ける人は、必要以上にバタバタしたり騒いだりすることなく（周りを不安にさせない配慮を）落ち着いた準備を、そして推薦入試を受けない人は、周りの雰囲気流されず自分のペースをしっかりと守ることが大切です。

### ■部活動と勉強、どうやって両立する？（TEAM-OG アンケートから）

2者面談や3者面談での話の中で、部活動と勉強の両立の難しさを感じている、という話をよく聞きます。「部活と勉強の両立」。充実した高校生活を目指す前女生にとっては避けて通れないテーマのひとつかもしれませんが、当然過去の先輩方も向き合ってきたテーマでもあります。終業式の際に話題にしましたが、実は1学期にTEAM-OGの先輩方に「部活と勉強の両立」についてのアンケート（アドバイス）をお願いしたところ、たくさんの先輩たちがコメントを寄せてくれました。今や社会人となり活躍している先輩もおり、その多くが「高校時代苦労して両立を目指したことが今の生活の支えになっている」と言います。今回は、社会人のOGからいただいたアドバイスを紹介します（大学生からのアドバイスも今後紹介していきます）。

質問項目は

- ①部活動との両立で大変だったことはどんなことですか？
- ②部活動と勉強を両立するために工夫したことはどんなことですか？
- ③部活動をやっていたことが受験時あるいは卒業後どんなことで役に立っていますか？

の3項目です。参考にできる取り組みがあれば、取り入れてみてはどうでしょうか。



さん 社会人5年目 [サッカー部]

①	とにかく時間が少ないこと。遠距離通学だったこともあり、日中はまともに机に向かっている時間が取れませんでした。
②	そもそも両立できてませんが、最終的に電車内でできる勉強を済ませるようになりました。
③	社会人になると仕事以外で勉強する時間がなかなか取れないので、高校時代を思い出して電車の中で勉強するようにしていました。

いし さん 東京大学修士2年 [ギター・マンドリン]

①	・コンクールと2月の期末テストがほぼ同じ時期で七時まで練習していると、家に帰ってから勉強する時間があまり取れなかった。 ・3年の7月末までコンクールがあったので、受験勉強への切り替えが遅れた。
②	・電車に乗っている時間や電車の待ち時間は友達とおしゃべりしたい気持ちを抑えて、勉強していた。（ある時は単語帳、ある時は数学など）（もちろんおしゃべりしたい時やテストが遠いときはおしゃべりしていました）
③	・時間の使い方は上手くなったと感じます。 ・大学の入学時や就職活動のタイミングで趣味・特技を聞かれることがあり、部活でやってきたことが語れる。→同じ部活をやっていたとわかると話が広がる。

TM さん 東京学芸大学（卒） [サッカー部]

①	家に帰る時間が遅くなり、平日の勉強時間がとれないこと。寝る時間を削ると、授業で眠くなってしまう。
②	電車の移動時間など、スキマ時間を大切に。 普段からメリハリをつけるように意識して、部活終わりにそのまま一緒に勉強をして、文武ともに競い合う精神が芽生えていい効果だった。 部活を引退した後は、これまで遅れをとっていた分の勉強を取り返すつもりで、部活で培った体力を勉強に注いだ。
③	やりとげた経験、苦楽を共に乗り越えた部員との思い出は一生物。 メンタル的にもフィジカル的にもタフさを培うことができたと感じる。

さん 社会人2年目 [ソフトボール部]

①	3年の6月まで部活があり、勉強に時間を割きにくかったこと。 部活動で体力を消耗して勉強しようとすると思いに襲われ思うように進まなかったこと。
②	朝の時間を活用すること。7時には自習室に行き朝90分くらい勉強していました。
③	仕事で少し大変な場面があった時の心の支えのひとつです。部活しながら大学受験ができたのだし、マルチタスクはできるはず、と思って日々過ごしています。