

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35号

令和7年11月14日（金）発行

■修学旅行に行っております

火曜日から2年生が修学旅行に行っています。また、1年生は14日に大学企業訪問として1日校外に出ています。今週は学校にいる生徒が少なく、何だか学校全体が静かになっているような雰囲気ですが、3年生にとっては全統マーク模試も控え、一層頑張らなければいけない時期です。今回は、学校に残っている3年生へのメッセージを優先させていただき（1・2年生には前女HPや学年classroomで配信します）、2年前の卒業生で、この時期互いに励ましあって受験を乗り切った4人組のリレーメッセージを紹介します。学年全体で励まし合って、11月・12月を乗り切ってほしいと思います。

■励まし合って勉強頑張った人たちの記録

勉強は基本的には一人で行うものですが、苦しい受験を乗り越えるためには友達存在も大きな力になります。昨年も棟間通路や学習室で互いに刺激し合いながら勉強しているグループをよく見かけました。今回は2F 西棟間通路で最後まで勉強していた仲良し4人組が協力して当時の思いを振り返ってくれました。

●MJ-OG（4人）からのリレーメッセージ

前女生の皆さんこんにちは。受験期に支え合ってきた4人で自分たちの受験期を振り返って、受験生に伝えたいと思うことをまとめました。息抜きにどうぞ！



福島県立医科大学／看護学科／Kさん



新潟大学／理学科／Sさん



金沢大学／学校教育学類／Iさん



新潟大学／農学科／Mさん



Q.一年前を振り返って、この時期はどのような心がけが必要だったと感じますか？



「勉強することを目的にするのではなく、勉強を身に付けることを目的に、勉強することが必要だったと感じます。あたり前に思えるけれど気付くと勉強したことで満足しがちです。どうか勉強時間は確保できていたのに成績が伸び悩んだ私みたいにならないでください。そうならない為にも寝る前にその日身に付けた事を振り返ってみると効果があると思います。（大切な睡眠時間を削らないようにさっと思い返すだけでも違う！）でも1回で身につけるなんて無理！だと思うので忘れて、また覚えて、で全然いいと思います。諦めなければ絶対受かります！皆なら大丈夫～！」



「模試が立て続けにあるので、優先順位を決めて計画的に勉強する必要があったと思います。私はそれを怠って、1つ前の模試の復習が完全に終わらないまま次の模試に臨むことになってしまったことがありました。これではもったいないですね…！皆さんには次の模試、そして受験までを見据えて、いつまでに何をどの程度まで終わらせるのかを考えながら勉強してほしいと思います。でも、もし計画通りにいかなくてもあまり自分を責めすぎないで！都度都度計画を見直しながら自分のペースで取り組んでほしいです。頑張り屋さんの皆のことだから少し休憩することにも罪恶感を感じてしまうときがあるかもしれないけれど、疲れたときは休んでいいんだよ！！たくさん寝て、たくさん食べて、たくさん体育で体動かして、たくさん休み時間にお話して、休憩しながら勉強してね。応援しています！」

Q.この時期はどういうメンタルで勉強に臨んでいましたか？また、どのようにメンタルを保っていましたか？

🐱 「私はこの時期、勉強以外のことで不安になることがありました。プレッシャーを常にかけている状況で、ちょっとしたことで気持ちが不安定になっていたのだと思います。受験期ではないときも言えることかもしれませんが、あまり考えすぎないことが大切だと思います。どうしても考えちゃうよというときには、気の許せる人に話を聞いてもらうことを激推しします。友達や先生と話すことで受験に対する不安が紛れていたように思います。みんなの頑張りが、みんなの望む形で絶対報われるとは言い切れません。でも、真剣に受験に向き合う姿を見てくれている人はいるし、受験を通して感じられる成長は目に見えなくてもとても価値のあるものです。精いっぱい、自分の力を出し切ってみてください。」

🐶 「私は全然前向きな気持ちで勉強に臨めていなかったです。夏休みの勉強の成果は絶対に現れると思っていても、返ってくる模試の成績はむしろ低迷していて…。学校全体の流れだと、夏休み明けはさらにギアを上げろという感じがしたので、この不安を感じているのは自分だけなのかなと思い、それが更に不安を増幅させてしまって辛かった思い出があります。そこからどうやって立て直したかという、その不安を友達に話した(友達からもその不安を打ち明けられた)ことが大きかったと思います。自分だけじゃないと思うと少し肩の荷も下りて、多少は落ち着いて勉強することができました。この時期に不安を感じない受験生はいないんじゃない?? だったらみんなが辛いと感じてるこの時期はそんな人たちを出し抜く絶好のチャンスじゃない?? …このくらいのメンタルを持っているくらいでちょうどいいと思います。なんならもう、そういうことすら考えずに淡々とやるべきことをやる。結果はあとからついてくる。いっぱい頑張ってきた皆ならきっと大丈夫。受験が終わるその日まで、悔いのないように過ごせると思います！」

ここまで読んでくれてありがとうございました。今の時期は文化祭などのイベントも終わり受験一色になって、かなり辛い時期だと思います。でもこの辛い時期に頑張れる受験生はとってもとっても強いよ！先生や仲間をたくさん頼って、元気と力をいっぱいもらって、受験を乗り越えていけ！！

■みんなは着実に力をつけています。自信をもって！

	英語R (100)	英語L (100)	国語 (200)	数ⅠA (100)	数ⅡB (100)	日史 (100)	世史 (100)	地理 (100)	政経 (100)	物基 (50)	化基 (50)	生基 (50)	物理 (100)	化学 (100)	生物 (100)	情報 (100)	総合得点率	
																	文6-8	理6-8
全統高2マーク																		
5月ベネ共テ																		
8月全統共テ																		
9月ベネ駿共テ																		
11月ベネ駿共テ																		
11月全統ブレ																		
12月駿台ブレ																		
昨年度共通テスト																		
一昨年度共通テスト																		

今週末は全統プレテスト。共通テスト模試も残り2回となりました。今回は英語Lの試験ではICプレーヤーを使用して実施しますので、より本番に近い状況での受験となります。昨年4月から回を重ねた共通テスト模試。1回1回の伸びはなかなか実感しにくいですが、上の表から分かるように、皆さんは地道に、着実に得点を伸ばしてきています。そして残り3回の模試で一気に上乗せをしていくのが前女生。共通テスト模試も、いよいよラストスパートです。

