

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36号

令和7年11月21日（金）発行

■来週から期末考査です

25日（火）から期末考査が始まります。4日間の長丁場になりますが、1年間の取り組みの集大成として、しっかり準備をして臨みましょう。3年生にとってはたぶんこれが最後の定期考査です。インフルエンザやコロナ等もまだ流行っています。気候も急に冬本番の感じです。週末は体調管理に十分注意してまずは4日間休まず試験に臨むこと。「1年間しっかり頑張れた」という思いをもって、年末年始が過ごせるといいですね。

また、3学年ではこの期間中「志望校検討会議」が行われ、3学年すべての生徒の志望校や学習の状況などの情報共有を行います。指導にあたるすべての先生方が意見を出し合い、個々の生徒に対しての最適なアドバイスを模索していきます。その後行われる3者面談は、こうした準備のもとで進められていきます。3年生の皆さんはぜひ、いろいろな先生に意見を聞いてみてください。

期末考査が終わるともう12月。1年の締めくくりの時期がやってきます。この1年間でしっかり振り返る1か月にしたいですね。



北野天満宮で学業成就のお祈り
をしてきました

■各学年で進路行事が行われました

先週は1・2学年で大きな進路イベントがありました。1年生は企業・大学訪問。2年生は進路講演会でした。各学年で行われた進路行事の取り組みについて紹介します。

・1年「企業・大学訪問」

1年生は14日に「企業・大学訪問」として、首都圏方面に見学に行きました。それぞれの進路希望や興味関心に応じて7つのコースが設定され、大学と企業を1カ所ずつ見学してきました。

コース	午前（大学）	午後（企業）
1	東京外国語大学	最高検察庁
2	お茶の水女子大学	野村ホールディングス アーバンネット大手町
3	国際基督教大学（ICU）	三井住友銀行 東館ライジング・スクエア
4	千葉大学	ハウス食品グループ開発研究所
5	東京学芸大学	理化学研究所 和光地区
6	東京農工大学 小金井キャンパス（工学部）	SUBARU 東京事業所
7	電気通信大学	大林建設（大林組）技術研究所

大学では、現役の大学生に案内してもらったり大学紹介をしてもらうところもあり、大学という環境を身近に感じる機会になったと思います。また、午後に訪れた企



業や研究所では、最先端の設備や研究に触れ、大きな刺激になったのではないのでしょうか。最近は、夏休みだけでなくさまざまな機会オープンキャンパスや学校説明会を行っている大学が増えています。このような行事をきっかけに、いろいろな大学（学部）や職業に興味を持てるといいですね。

・2年進路講演会

河合塾から講師の先生をお招きし、進路講演会を開催しました。修学旅行という1大イベントを終え、受験生としてのスタートをきる心構え等について河合塾のデータ



をもとに説明していただきました。他学年にも参考にできる話もありますので、講演の概要を紹介します。

〔進路講演会での話題のまとめ〕

・「努力した者が成功するとは限らない。しかし、成功したものは必ず努力している（ベートーベン）」

予備校で関わる生徒を見ていると、第一志望に合格した生徒で「この子は手を抜いているな～」と感じる子はいません。東大に合格した生徒ですら、「1 日経つと忘れてしまうから、その日のうちに必ず復習する」など本当によく努力をしています。受験期を迎え、重要なのは学力とメンタルの両方。そして体調管理も大切。運動部を引退した生徒などはこれからどんどん体力が落ちてくる。しっかり太陽の光を浴びて栄養と睡眠をしっかりとする。

・学力のピークをどこにもっていくか？

共通テストまではあと 423 日。5 教科で割ると 1 教科あたり 52 日。例えば日本史なら 2000 年の歴史を 52 日で仕上げるということ（結構長いようで短い）。学力のピークをもっていくのは共通テスト当日や個別試験ではない。最後の模試で手応えを感じる結果を出し、メンタルを安定させて本番に向かうことが大事。そうすると最後の模試まであと 362 日（1 教科あたり 45 日）。

・共通テストで成功するためには？

1・2 年から 7～8 割出題、しかもそのベースは教科書から。そうすると当然学校の授業というのが一番のベースになる。そこを軽視して予備校や塾メインで勉強する生徒は意外に失敗する。そして 2 日間長丁場の試験を乗り切るためにも「頭の体力」を鍛えることも大切。

・悔いのない大学選びをするために

学力を最大限つけることはもちろん、自分のやりたいことがどこでできるのかをしっかりと探すこと。大学には、人生の可能性を広げるために行くわけで、大学は知れば知るほど奥深いことが分かるようになる。

苦手科目を得意科目にするのは難しい（足を引っ張らない程度にもっていくことを優先する）

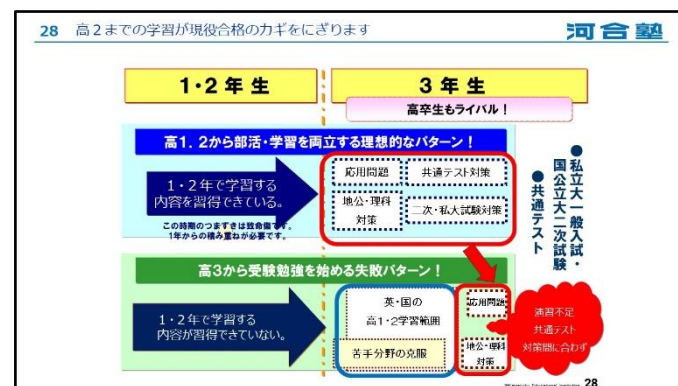
体調管理は大事（1 週間寝込んだら 70 時間ロス、1 日 1 時間上乗せしても取り戻すのに 2 ヶ月以上かかる）

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	例 8:45～18:00 15:00～ 16:30～ 19:00～			7/1 英 3h15m 数 30m 古 25m B 45m 理 15m 世 15m 地 10m 現 5m 計 6h	7/2 英 3h 数 30m 理 1h15m 世 50m 地 25m 古 25m 計 6h 15m	7/3 英 2h25m 数 3h25m 理 2h15m 世 2h15m 地 2h15m 古 2h15m 計 12h
7/4 英 1h15m 数 3h45m 古 25m 世 25m 理 6h25m	7/5 英 3h45m 数 30m 理 1h15m 世 45m 古 25m 地 45m 現 10m 計 6h30m	7/6 英 3h25m 数 30m 理 1h15m 世 1h15m 地 2h15m 古 3h 計 6h30m	7/7 英 3h15m 数 30m 理 1h15m 世 1h15m 地 35m 古 10m 計 6h30m	7/8 英 2h30m 数 30m 理 2h15m 世 25m 古 25m 地 25m 現 5m 計 6h	7/9 英 3h15m 数 3h15m 理 2h15m 世 35m 地 35m 古 1h30m 計 11h30m	7/10 英 4h35m 数 3h25m 理 2h15m 世 1h15m 地 15m 計 12h
7/11 英 4h45m 数 3h 地 15m 計 8h15m	7/12 英 4h45m 数 3h45m 理 1h15m 世 30m 古 30m 計 11h15m	7/13 英 3h25m 数 3h25m 理 1h45m 世 30m 古 30m 計 12h45m	7/14 英 3h10m 数 3h10m 理 2h20m 世 30m 古 30m 計 12h10m	7/15 英 3h20m 数 15m 理 3h25m 計 8h15m	7/16 英 3h15m 数 3h15m 理 2h15m 世 30m 古 30m 計 12h45m	7/17 英 3h10m 数 3h10m 理 2h15m 世 2h15m 古 3h15m 計 11h45m

・学習量を可視化すること

実行したことを残す。「見える化」でバランスを意識
「これだけやったのだからだめでも仕方ない」と思えるところまでもっていく。

横浜翠嵐高校の躍進は、自宅学習時間の重視から。



・今のうちにやっておくべきこと

苦手や教科や分野を洗い出す。そしてどうやって克服するかを考える。

高3になって1年生の復習をしようと思っても、そんな時間はない（前女生の全統模試の結果を見ると、1 年時の内容に課題があるようです）。

1 点にこだわること。白紙答案（無抵抗）など論外。ケアレスミスでも 1 点を失う。わずか 0.1 点で涙をのむ受験生もいる。普段から意識しておかないと本番では絶対にできない。

・合格する生徒とは？

大雑把な人、受け身な人というのは伸びない。塾で言われたとおりにやって高校に合格し、その習慣が抜けきらない人は要注意。

・前女生へのメッセージ

自分の力を過小評価している人が多いのでは？高望みせず、現実的なラインを引いてしまっていないですか？今から A 判定出そうなんて思わなくていいのですよ。

23 先輩たちの反省を見てみよう 河合塾OB・OGアンケートより

河合塾

1. 勉強量不足
2. 勉強の開始が遅れた
3. 目標となる志望大学を決めるのが遅かった
4. 計画性がない・集中力がない
5. 基礎力不足
6. 苦手科目を克服できなかった
7. 自分の学力レベルを把握せず大学を受けた
8. 本番で体調を崩した

高卒生には大学受験の経験値があります。
現役生はそれに負けない自信をつけておくこと！

・浪人生の反省から

コスパ・タイパも大事だが、やっぱり量は必要
プラン A・プラン B くらいは考えておくべき
150 分間の勝負ができる集中力を鍛える