

# 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40号

令和7年12月19日(金)発行

## ■高校生医学科セミナーの様子

14日に本校を会場として「群馬県高2医学科セミナー」が開催されました。県内各校から医学部進学を目指す生徒が集まり、医学科合格のためにさまざまな情報を共有しました。(写真は昨年度の面接練習の様子)



午前中は県医務課の方や駿台医学科担当の先生から、群馬県の医療の現状や、医学部入試等について講演をいただき、午後は模擬面接講座として他校の生徒と合同で意見交換などを行いました。

## ■2学年進路指導主事講話を行いました

12日に2学年のLHRの時間をいただき、進路指導主事より「3学期を迎える前に意識して欲しいこと」と題して講話を行いました。前々に限らず、群馬県の高校生は3学期から翌年新学期にかけて成績が落ち込むというデータがあります。また、複雑化・早期化する入試に向けて取り組むべき内容や時期も一昔前とは大きく変化しています。そのようなことを踏まえて、3学期にいいスタートをきってもらいたいとメッセージを伝えました。講話において大切なポイントをいくつか掲載します。

テーマ1：2年3学期は「3年0学期」と言うけれど・・・

・群馬県の高校生が受験業者の間で言われていること

「群馬の高校生は高3のスタートが悪い！」

原因として考えられること

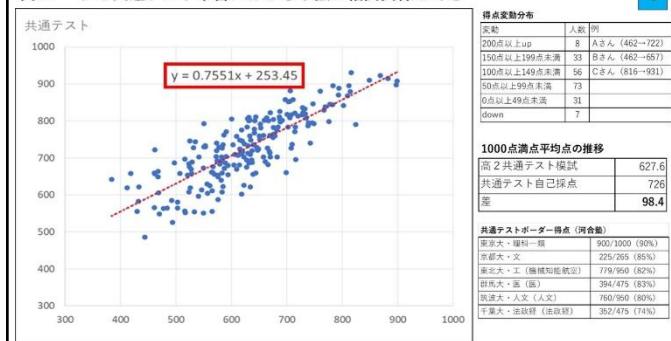
- ①高校入試に伴う変則的な学校スケジュール
- ②消化試合的な生活によるモチベーションの低下
- ③高校総体、新歓などの多忙な新学期

群馬の高校生は、「3年までの「成長0」学期」になっている！！

だけど、2年の3学期時点の学習状況は、実は最終的な学力に大きな影響があります

2・3月は高校入試の都合等で授業のない日が多く、ここで学習リズムを崩す生徒が増えがちです。入試に備えてレベルアップを図っている他県の高校生からここで差をつけられている現状があります。

高2マークと共通テスト本番にはかなり強い相関関係がある



高2の共通テスト模試から実際の本番までの得点上昇は平均100点程度。2月の共通テスト模試である程度見通しがたつことが必要です。得意科目と苦手科目それぞれの目標点をシミュレーションし、志望大学のボーダー得点率を目指したい。

この20年間で大学入試の何が変わったのか？

①共通テスト：5-7型から6-8型へ

総試験時間：490分から580分へ

②公募制推薦・総合型選抜の浸透

多くの生徒が年内から受験を開始する流れ

③中高一貫校（公立・私立）の躍進

「先手必勝」が受験のセオリーになってきている

多くの進学校が「2年3学期」になってからスイッチをいれるのでは遅いのではないかと気づきはじめた！！

「3年0学期」は20年以上も前から言われ続けています。一方大学入試は大きく変わり、「早めのスタート」が大事であると認識されてきています。3学期のスタート時にはもう受験生としての生活を始めていることが大切になっています。

テーマ2：冬休みに向けて準備しておくべきこと

この冬、何から始めればよいのか？

① 現状の把握をしよう！

- ・今年1年間の模試の成績表を再確認せよ
- ・1日のタイムテーブルでの課題点を洗い出す

② 目標を「数値化」し、成果を「可視化」しよう！

- ・（例）短セミを2年のうちに1周→1日2周ずつやれば終わる！
- ・（例）冬休み2週間の学習時間200hを超えるぞ！

③ routineをつくろう！

- ・（例）毎日就寝前の30分は英単語をやる
- ・（例）予定のない日の学習開始期間  
→午前は9:00、午後は13:30、夜は20:00遵守 とか

模試の成績表を見て、全国平均の上回り度の低い分野を把握しましょう。その上で具体的な数値目標を設定し、「いつまでにどこまで終わりそうか」目処を立てる。2年生のうちに学習生活における「決め事」を作り、実行していく習慣をつけたほうがいいでしょう。

大学に行って何をしたいのか、もう一度考えてみよう  
一度、肩の力を抜いて考えてみませんか？

20

- あなたのやりたいことは、結構いろんな大学でできます
- あなたの夢へのアプローチには、たくさんの経路があります
- 「ちょっと違う」けど「やってみたら結構面白い」ことは、以外とたくさんあります

「これじゃなきゃダメ」という選択肢を無理に作ろうとするのではなく、「これもできそう」という選択肢を増やしてみることもいいのでは？

前女生は「自分がやりたいこと」に加えて「周囲の期待に応えたい」という荷物を背負いがち。自分の目標や夢を「must」として荷物にするのではなく、さまざま

可能性を幅広く考えていくことも大事。目標への「こだわり」と「柔軟性」のバランスを意識したいですね。今こだわっている仕事も20年たらなくなっているかもしれません。そうなっても柔軟に対応できる力も必要です。

進路指導部からのメッセージ（エール）

32  
本日、皆さんの共通テストまで、あと  
**400日！**

「3年〇学期のうちに受験生になる！」

のではなく、

「3年〇学期スタート時には、既に受験生になっている！」

ことが、先手必勝のセオリーです。

共通テストまでのカウントダウンは既に始まっています。この冬休みの間に自分の意識を変えて、新学期はしっかりとした受験生の顔で迎えてほしい。

## ■TEAM-OG アンケート「共通テスト1ヶ月前の過ごし方について」

共通テストまであと1ヶ月。緊張や不安を抱えながらのこの時期、日々の生活で先輩たちはどんなことを意識して過ごしていたのか。TEAM-OGの大学生たちから自身の経験に基づくアドバイスをいただきました。

とにかくメンタルケアが大事！共通テスト対策は基本的に授業でしっかりやって家ではその日に授業でやったものの復習をするくらいにして冬休みに入るまでは2次対策メイン（2次対策は結局共テにつながってた）

1ヶ月切ったら不安になるだけだから新しいものやらない方がいい。それよりも模試とかを完璧にした方がいい  
(群馬大学 H.Aさん)

各教科をバランスよくする。授業の共テ演習の復習はためずにちゃんと見直す。過去問をやるときは時間と点数を記録すると、やる気アップ。学校で模試代わりにやる青パックは難しかったので、復習はして、結果はそこそこ受け取っておく。一週間前とかになったら感染予防のため家で勉強するが、そのときに家だからとたるまないよう注意。  
(東京大学 えなっかさん)

共通テスト1ヶ月前は、今までやった模試や授業で解いたテスト形式の問題を時間を測って解くを中心に行つた。しっかりと本番同様に時間を測って解くことが大切。1度解いたことのある問題なので、5分～10分は余裕を持って一通り解けることが理想。解き終わったらすぐに丸付けをして、間違えたところと自信を持って解けなかつたところは理解できるまで解説をしっかり読む。間違えたところは付箋を貼って数日後また解く。自信を持って解けたらその付箋をはがし、解けなかったらまた数日後解き直す、の繰り返し。丸付けと解説を読み込む時間は、音楽を聴きながらやった。カロリーメイトの受験cmがおすすめ。（千葉大学 Yさん）

私は2次試験の配点が高かったので、共通テスト対策に重点を置いていませんでした。同じような人の参考になれば！！2次力が鈍らないように、数Ⅲの微分・積分、有機の構造決定は、毎日解いていました。共通テスト対策としては、学校の授業で解いたワークの復習を徹底し、共通テスト用のワークを買って演習することはしませんでした。特に地理は最後の1ヶ月でつめたので、徹底的に暗記しました。

授業では高得点をとることを意識し、自習ではその問題を深く考えて2次試験につながるように勉強しました。具体的には、数学では何故この誘導がなされていたのか考えたり、英語では知らなかった単語を書き出したり、化学では知識の抜けのある単元があればその分野のワークを解いて参考書を読み直したりしていました。できない問題を日頃から1つのノートにまとめたので、そのノートの問題の演習を繰り返して解き、できるを増やすよりも、やつたことあるけどできないをなくすことを意識しました。また、共通テスト模試の復習もしっかりやりました。（東北大  
学 Yさん）