

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41号

令和7年12月23日(火)発行

■2学期終業式進路指導主事講話

(終業式での講話の概要をまとめたものです。ご家庭での話題についていただければと思います)

これから冬休みに入ります。冬休みは、夏休みと比べると日数的にはかなり短いですが、自分で計画を立てて勉強するという意味ではかなり自律的な生活が求められます。普段塾に通って塾に言われた通りに学習している人



にとっても、年末年始はさすがに自宅で勉強することになるでしょうから、そこで「気づき」というものを是非重要視してほしいと思っています。

2学期に、訳あって「とある場所」からオンラインでの授業を試みました。事前にいろいろなことを想定して準備をしてみたつもりでしたが、当然想定外のことはたくさん発生し、スムーズに行かないこと、そして、やはり対面での授業には到底及ばないことを実感しました。ただそんな中でもたくさんの「気づき」があり、「次はこの点を改善すればもっとうまく行くのではないか」ということもたくさんありました。まず自分で実践してみることで、失敗よりもたくさんの収穫を得ることができたと思っています。

人から指示されてその通りにやるだけの学習では、そのような「気づき」はなかなか得ることができません。そういう意味で冬休みは、「自分で考えた計画に基づき学習する」練習を行う絶好の機会です。当然うまく行かないことも出てくるでしょうが、1・2年生のうちはどんどん失敗して改善点を見つけていったほうがよい。この冬休みは、是非「自分で考えて実行する」学習スタイルを身につけてほしいと思います。

3年生の皆さんへ。先日、元読売ジャイアンツ2軍監督の桑田真澄氏が、次のようなことを言っていました。

「練習、練習、そして練習では野球は上手にならない。練習、睡眠(休息)、栄養をバランスよくとってこそ翌日の練習のクオリティを上げることができ、それが上達につながる」と。勉強も同じだと思います。懸命に勉強して頭に入れた知識は睡眠中に脳がきちんと整理し、定着率を高めるとされています。そして脳をフル回転させるためには十分な栄養が必要。この時期に焦りから体調や

■冬休み～新学期の主な予定

新学期が始まると、実力テストから共通テスト(3年)、1・2年生は月末に進研記述模試が予定されています。計画的に準備を。

月	日	曜	予定
12	23	火	終業式 校内集中学習会③
	24	水	冬期講座③ 校内集中学習会②③
	25	木	
	26	金	
	27	土	
	28	日	
	29	月	※学校閉鎖日
	30	火	※学校閉鎖日
	31	水	※学校閉鎖日
1	1	木	※元旦 学校閉鎖日
	2	金	※学校閉鎖日
	3	土	※学校閉鎖日
	4	日	※学校閉鎖日
	5	月	冬期休業終了
	6	火	始業式
	7	水	実力テスト①② 校内共通Tプレ③
	8	木	実力テスト② 校内共通Tプレ③
	9	金	
	10	土	
	11	日	県東大合格セミナー②
	12	月	※成人の日 学校閉鎖日
	13	火	
	14	水	
	15	木	
	16	金	
	17	土	大学入学共通テスト③
	18	日	大学入学共通テスト③
	19	月	自己採点③
	20	火	特編授業開始

生活リズム度外視で闇雲にただ時間だけをかけるのは決して効果的とは言えません。大事な時期だからこそ、栄養と睡眠をしっかりとって、長丁場の受験ロードをしっかりと乗り切ってほしいと思います。共通テストは受験のスタートであって最終ゴールではありません。

前女生の皆さん全員が、それの目標をクリアして、前向きな気持ちで新年を迎えることを祈っています。よいお年をお迎えください。



■ 「チーム MJ」共通テスト必勝秘作戦会議を行いました

3学年では1ヶ月後の共通テストに向けて、LHRの時間に共通テスト作戦会議を行いました。あらゆる不安要素を排除して、余裕をもって受験に臨む心構えを伝授しました。共通テストで起こり得る、様々なことに冷静に対応できるよう、持ち物や注意事項などについては年内に把握しておきましょう。「作戦会議」の概要をまとめてみました。



★共通テスト前日まで「備えあれば憂いなし」

- ・「受験票」と「受験案内」を改めて確認しよう（すべてはそこに書いてある）
- ・2日間を通じて「余裕をもって動く」ことが大切
- ・試験開始は10時前後。朝型にリズムをあわせ、6時には起床する習慣を今から作る。8時に正門にいるシミュレーションを（皆で集まってリラックスして入場→自分の陣地をしっかり確保し試験会場、トイレ、本部の探索→心穏やかに試験開始を待つ）。
- ・会場に持参するもの（チェックリスト参照）の確認、前日の晩、当日朝にもう一度確認。体調急変に対応した準備も。
- ・高ぶって眠れなくても全く心配ない。緊張下においては集中していれば1日や2日はどうにかなる。1日目の夜は必ず爆睡だから大丈夫！
- ・多少の体調不良なら本試験で受けた方が有利（追試は東京会場、難易度up、出願準備も1週間遅れ）。ただし発熱したら仕方ないので割り切るしかない。とにかく健康管理を徹底。
- ・生活に気を配り、罰があたらないよう心掛けて過ごす（交通ルールを守る、人に優しくする、徳を積む）。受験の神様に微笑んでもらえるようにする。

★共通テスト当日「信じる者は救われる」

- ・いつもと違うことは絶対にしない。特に飲食（トンカツ等の揚げ物、栄養ドリンク、飲みなれない薬）。服装規定はないが普段通りの制服が皆の勝負服。
- ・2日間で極端にペースを変えない。10分遅く出たところ到着が30分遅くなることがある（無用な焦りを生む）。
- ・緊張するのは皆同じ。緊張を感じたら「深呼吸」と「ツボ」と「成功のイメージ」。不安をなくそうとするのではなく不安な気持ちと正直に向き合う。言葉にしたためる。キャンディーやチョコレートなどモチラックス効果大。「勝負」と思ったら「自分だけの仙豆」。自分なりのリラックングッズを用意しよう（推しの写真など）。

注：仙豆（せんず）とは、漫画『ドラゴンボール』に登場する「奇跡の豆」で、1粒食べるとどんな傷や疲労も回復する驚異的な回復効果を持つ

- ・不測の事態が生じたら些細なことも迷わず本部。
- ・1科目めの地歴は「難しい」前提で。最初からがっかりしないためにも、欲をかかず無難にできれば十分と考える。まず往路（1日目）を無難に乗り切れれば、復路（2日目）で勝負できる。
- ・終わった後の話はしない。合言葉は「想定内かな（笑顔とともに）」。全日程終わるまで解答は見ない。間違えた問題ばかりが印象に残ります。
- ・問題が難しかったら「ラッキー」。しっかり勉強してきた者にとっては難化したほうが有利。自分の得点が30点下がって全国平均が50点下がっていたら上々の出来だったということ。
- ・空き時間も外出しない。外出した後でアクシデントに見舞われて戻れなかったらその時点で失格。

★共通テスト後「人事を尽くして天命を待つ」

- ・アンケートによれば、「期待ほどそれなかった」と思う受験生が6割。共通テスト後に勉強が手につかなくなった生徒が半数近く→この1週間が大逆転の最大のチャンス
- ・「自分はできた」とか「何点だった?」とかデリカシーのない発言は慎む。
- ・難易度により平均点は変動する。全国の動向が分からぬうちに勝手に悲観的になったり浮ついたりしない。
- ・特編期間中に人や学校から離れない（決して孤立してはいけない）。学校を休んで自宅や塾にこもるのが典型的な失敗への近道。
- ・LHRと体育の時間を上手に活用。気分転換を上手に行える人が成功する。
- ・結果が悪くても軽々しく「浪人する」なんて言ってはいけない。最後まで頑張り抜く意思がなければ浪人しても伸びない。浪人は最後まで必死に頑張った者だけが親にお願いして「させていただく」ものである。