

MJ進路通信：「進路指導室から、未来へ」



～ようこそ、アップデートされた4年目の案内所へ～

前橋女子高校進路指導部

令和8年度 第6号

令和8年5月1日(金)発行

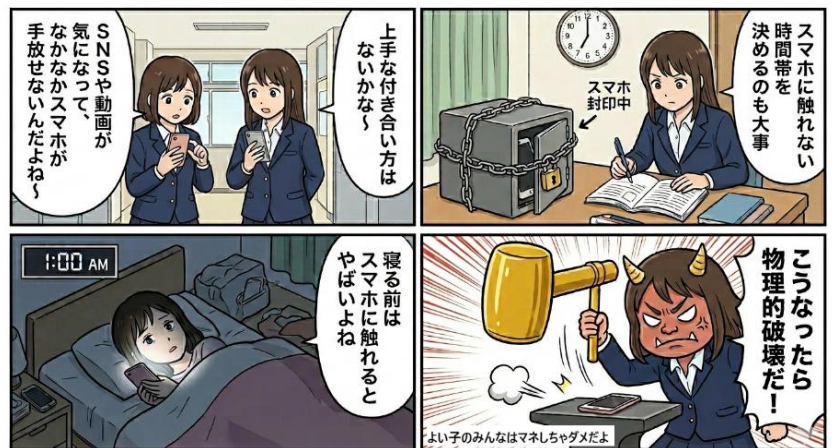
■大型連休の過ごし方について

新学期が始まって3週間。新学期特有の行事も一段落し、授業も本格的にスタートしました。ほどよい緊張感のもと、前向きに勉強に取り組んでいることと思いますが、来週から大型連休が始まります。ここで定着しかけた生活リズムを崩してしまうと立て直しが大変になります。また、この3週間で授業への乗り遅れを実感している人は、今ならまだ十分間に合います。授業の進度が一旦緩むこの時間を有効に活用して「前女」のルールにしっかり乗っていきましょう。大型連休の生活にあたっては、以下の点に留意して過ごしてほしいと思います。連休が終わればすぐ中間考査。スムーズに準備に取り組むためにもこの期間の過ごし方は大切です。



- ①授業日との生活リズム（起床・食事・学習開始・就寝の時刻）を変えず、特に部活等のない日は1時間目開始の時間にあわせて学習を始めよう
- ②この2週間で出遅れを感じた教科や苦手科目を重点的に学習しよう
- ③まず学校の課題を確実に消化しよう（後回しにせず優先的に取り組む）
- ④自分の希望進路や興味のある学問分野に関する本（新書など）を1冊は読もう（MJキャリアプラスの計画を）

そして、この連休中、皆さんにぜひ心掛けてほしいのは、スマホとの向き合い方です。朝起きたらまずスマホ、そのまま何となくいじり続けて数時間、なんてことのないよう自分の中でルールを決めてしっかり管理してください。特にスマホを初めて手にした1年生の皆さんは、ここでしっかり自制しておかないと後で大変苦労します。学習時間調査の結果を見ても、スマホにかかる時間の多さが非常に心配されます。意識的に「スマホに触れない時間」を確保するようにしてください。



■先輩に聞いた「スマホとどうやって距離をおいたの？」 立教大学経済学部1年(当時) Iさん
僭越ながら、私文の私が受験生時代に大いに助けられた神グッズを紹介させていただきます。

・スマホアプリ「Studyplus」

→友達と勉強時間を共有出来ます。前女生でこのアプリを使っている友達はたくさんいて、いい刺激をもらっていました。誰かに監視して貰えないと勉強できないという人や、ライバルを見つけて頑張りたいという人にぴったりです。注意点は、勉強「時間」ばかりにこだわるようになりがちなことですが、成績を上げるためには余程の天才でない限り勉強時間をある程度取る必要があるのです。そんなことを心配するより先に記録をつけてみることをおすすめします。

・タイムロッキングコンテナ



→スマホは麻薬です!!。これはスマホを一定時間ロックしてくれる箱です。必要ない人もいると思いますが必要な人も一定数いると思います。つい手が伸びてしまって罪悪感を感じる場合は購入を検討してもいいと思います……私は2年の春休みに買って、家で勉強する時はこのコンテナにスマホをぶち込み、Chromebookで友達とGoogle Meetをしていました。デメリットはスマホを触れなくなることですが、緊急時にロック解除できるものや、電話だけは出られるものを選べば問題ないです。

■早朝補習が始まります

各学年ともに、早朝補習の準備が整い各講座が開講されます（1年生は中間考査明けのスタートとなります）。早朝補習は、平常の授業の+αを補う演習を中心とした講座となります。朝の時間を有効活用したい人、やや発展的な内容に取り組んでみたい人はうまく活用してほしいと思います。ただ、早朝補習を受講するにあたっては、「1年間継続して取り組む覚悟があること」が大前提です。例年4月は多くの参加者が集まりますが、冬を迎えるころには半数以下になっていることもあります（それでは意味がありません）。また、苦手な人向けの講座の要望が一定数ありますが、苦手な人はまず「授業に集中し、理解することを最優先にする」ことを奨励しています。あくまで学習の中心は学校の授業ですから、「予習→授業→復習」のサイクルをしっかりと確立し、教科書を徹底的にやり込むことが苦手克服の最善策と考えます（教科によっては定期考査前に学習会を行い基本レベルの補習を行うこともあります）。補習を利用する、しないに関わらず、朝早めに登校し、そこで学習する習慣をつけるということは、とても大事なことだと思います。

■「大学入試の基礎用語」(第1回:共通テストとは?)

大学入学共通テスト（以下、共通テスト）は、独立行政法人「大学入試センター」とこの試験を利用する各大学が協力し、同一日程、同一問題で実施・運営を行う試験です。毎年1月中下旬の土・日の2日間にわたって実施され、2026年度入試（2026年度入学者向けの入試）では、約50万人の受験生が受験しました（写真は昨年度前女会場での様子）。

国公立大の一般選抜受験者は、原則共通テストの受験が求められます。つまり、国公立大に進学したい、という生徒は必ず受験しなければいけません。国公立大の総合型選抜入試や学校推薦型入試でも共通テストの成績が判定に用いられることもあります。また、多くの私立大も共通テストの結果を利用する「共通テスト利用入試」を実施しているため、実際にはほとんどの受験生が受験する試験といえます。

共通テストの出願期間は9月下旬～10月上旬で、昨年度の共通テストからwebによる個別出願に変更されました。2027年度の試験実施日は、2027年1月16日（土）、17日（日）と大学入試センターより発表されています。例年前女生は、前橋女子高会場、つまり毎日通っている学校で受験しています（ただし来年以降も前女か会場になるかは分かりません）。

大学ごとに共通テストで課す教科・科目を設定しているため、受験生は志望する大学・学部・学科に合わせて、共通テストの受験教科・科目を選択します。国公立大では多くの大学が5教科以上を課し、私立大の「共通テスト利用入試」では、3教科を課すことが多いようです。共通テストの問題は、実施翌日には新聞等で公開され、その問題は全国的にも注目を集めます。また、難易度により平均点が大きく変化するため、その状況により受験生の動向に大きく影響を与えます。昨年度はかなり問題が難化し、受験生の安全志向が強まるなど、出願校の選択が非常に難しい年になりました。



1日目		2日目	
2科目受験 9:30～11:40	地理歴史	2科目受験 9:30～11:40	理科
1科目受験 10:40～11:40	公民	1科目受験 10:40～11:40	
13:00～14:30	国語	13:00～14:10	数学①
15:20～16:40	外国語	15:00～16:10	数学②
17:20～18:20	リスニング	17:00～18:00	情報