

# 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7号

令和8年5月8日(金)発行

## ■部活と勉強をどう両立させるか～スキマ時間の活用を～

既に始まっているところもあるようですが、来週15日は高校総体になります。1年生にとっては初めての総体、また3年生にとっては集大成の大会となるはずです。新入生が加わった部活はどこも活気に溢れ、練習にも熱が入っていることと思います。その一方で、「家に帰ると疲れて勉強に手がかからない」「必要な学習時間を確保できない」といった悩みが大きくなり始める時期でもあります。

部活動に打ち込む今、皆さんにぜひ意識してほしいのが、「まとまった時間」へのこだわりを捨てることです。

練習で体力を使い果たした後、机に向かって2時間、3時間と集中するのは実際大変です。そこで鍵となるのが、日常生活に散らばっている「5分から15分のスキマ時間」の活用です。

例えば、登下校の電車内、授業の間の休み時間、昼食後のひと時、あるいは入浴中や寝る前の数分。これらを合計すれば、1日で1時間以上の「勉強時間」を捻出することができます。

### スキマ時間を味方につけるコツ

- **やることを固定する**：「スキマ時間ができたら何をしよう？」と考える時間はもったいない。「電車では英単語」「休み時間は一問一答」と、場面とセットで学習内容を決めておきましょう。
- **ハードルを下げる**：重い参考書を開くのが億劫な時は、暗記カードやスマホの学習アプリ、自分でまとめたノート1ページだけでも十分です。
- **切り替えのスイッチにする**：短時間の集中を繰り返すことは、脳の切り替えを速くする訓練にもなります。「部活があるから勉強できない」のではなく、「限られた時間だからこそ、今この瞬間に集中する」。この習慣は、引退後に受験勉強が本格化した際、必ず皆さんの強力な武器になります。最高のパフォーマンスを大会で発揮すると同時に、学習の歩みも止めない。そんな欲張りな文武両道を、賢い時間術で実現していきましょう。

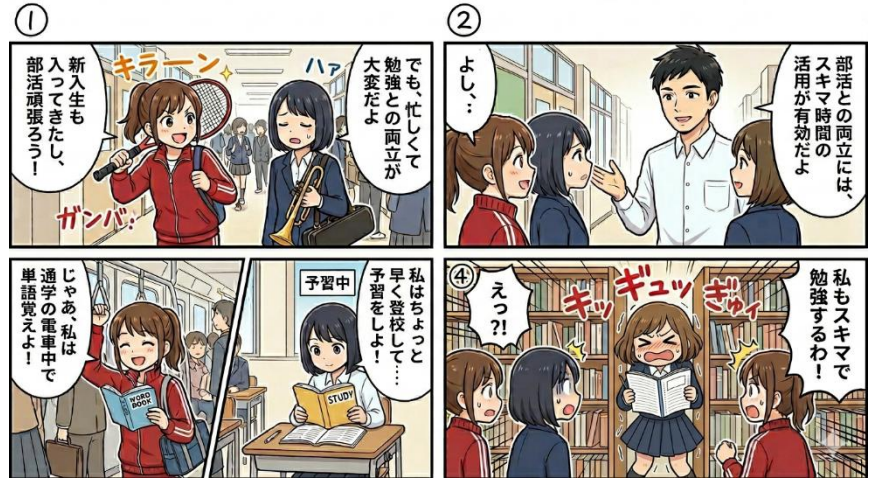
そして、前女生の強みとして真っ先に挙げたい力が「切り替え力」です。勉強に、部活に、行事に、どれも手を抜きたくない大切な学校生活の一部ですが、1つの活動が終わるたびにしっかり切り替えて次の目標の準備をする。こういう経験の積み重ねが少しずつ皆さんの受験に向けての基礎体力を強化していきます。総体が終わったら中間考査。2学期には体育祭など、次々と大きなイベントがやってきますが、その都度上手に休息し、切り替えて次の準備に着手して欲しいと思います。

## ■私の大学の授業、紹介します 1

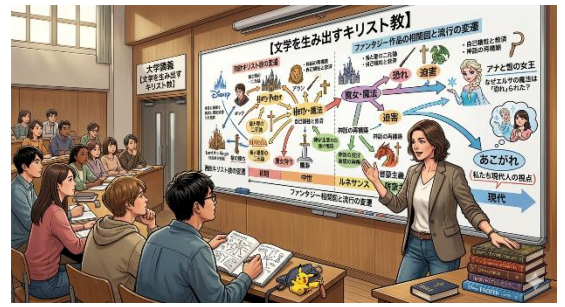
大学での授業は、高校までのものとは大きく異なり、内容や形式も様々です。必須の講義もありますが、それ以外は興味関心に応じて自由に受講できるのも特徴の1つです。特に1、2年次は「一般教養科目」として、幅広い教養を身につけることが推奨され、専門に関わらず多様な講義が用意されています。今回は、TEAM-OGの先輩方から、それぞれの大学で開講されている、おススメの講義を紹介してもらいました。どれも面白そうですね。こういうちょっとした情報から大学について興味をもっていくのもよいと思います。ぜひいろいろ調べてみてください。

### 【文学を生み出すキリスト教】(立教大学文学部1年 Yさん)

キリスト教の変化を分析したうえで、ディズニーやハリーポッターなどのファンタジー作品の設定や関連図を時代背景とともにまた分析して、ファンタジー内の設定の流行の変遷はキリスト教の変遷に伴っていることを知る。例と



しては、私たち現代人からしたら、エルサの魔法はあこがれの対象となるのに、なぜ劇中アレンデルでは恐れられていたのかなどを学びます。



**【文科系のための自然科学総合実験】**(東北大学教育学部 1年 Yさん)

名前の通り、文系でも科学実験ができちゃう講座です。文系向けに1から設計されていて、全14回の講義で生物・物理・化学・地学・数学・情報科学と、あらゆる科学分野の実験ができます。初回は物理の「弦の振動」の講義でしたが、計算結果が正しいかどうか、実際にギターを鳴らして確かめたのがとても楽しかったです！

**【未来デザイン思考ワークショップ】**(東北大学教育学部 1年 Yさん)

キャリア形成を学ぶ講座で、文理問わずどの学部でも受講できます。個人やグループでのワークを通して自己理解を深め、将来の進路の方向性を考えます。また、職業に関わらず、自分らしく充実した人生を送るために必要な思考法も学べます。実生活に活かせるし、普段あまり意識しない自分自身について知れるのでおもしろいです！

**【人間・文化・社会】**(東京都立大学人文社会学部 1年 Y.Oさん)

回ごとに先生が変わるオムニバス形式の講義です。日本文学から社会学まで人文社会学系の様々な分野で「大人と子ども」をテーマに講義が行われます。授業形式が少し変わっていて、担当教員による講義、コーディネーター役教員と担当教員との対話、受講生との質疑応答で構成されます。担当教員が一方向的に講じる形式ではなく、講義と対話を織り交ぜたワークショップ的な仕方で授業が進められます。

私は、ドイツ語圏文化論の先生の、ギュンター・グラス『ブリキの太鼓』に焦点を当てた授業が今のところお気に入りです。『ブリキの太鼓』は、ナチズムや全体主義が跋扈していた戦前から戦後のドイツを描いた長編小説です。この作品で描かれる「子ども」は主人公のオスカルなのですが、彼は3歳で自分の成長を止めた存在です。彼はその身体で、大人たちの欺瞞を目の当たりにしながら、自らの太鼓と叫び声で秩序・権力を攪乱していきます。無垢なイメージとは少し違った「子ども」が描かれる作品なので、ぜひ皆さんも読んでみてください。映画版もあります。

**【宮崎駿・論】**(群馬県立女子大学文学部 1年 おおかわまなさん)

ジブリ作品を授業時間に観賞しながら宮崎駿の描く作品の特徴について研究します。

**【デザイン思考】**(東京理科大学先進工学部 1年 名無しさん)

工学とデザインの関係性を学び、課題の解決方法を計画、実行していくプロセスを学んでいます！

**【実験で体験する物理】**(千葉大学文学部 1年 孤高の人さん)

体験を通して物理学に親しむ授業です。最近面白かった実験を紹介します。プロジェクターから白い光を出し、その前に極薄カルピスをたっぷり入れた水槽を3つ並べます。カルピスを通った白い光はどう見えると思いますか。実は、見る位置や角度によって色が変わるのです。私には、色えんぴつの種類くらいの数の色が見えました。教科書はなく、授業中に驚き、感動することが重視されているため、文理問わず楽しむことができます。



**【学習心理学】**(群馬大学共同教育学部 1年 かぼちゃぶりんさん)

学習と記憶の心理学的な研究について、基礎となる知見、研究方法、理論などを学びます。実験のデモンストレーションを行ったりディスカッションをしたりもします。他の専攻ではなかなか学べない、でも教員が知っておくべき知識をたくさん得られてとても面白いです！少人数の学生で行われる講義なのも魅力です。