

# 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～

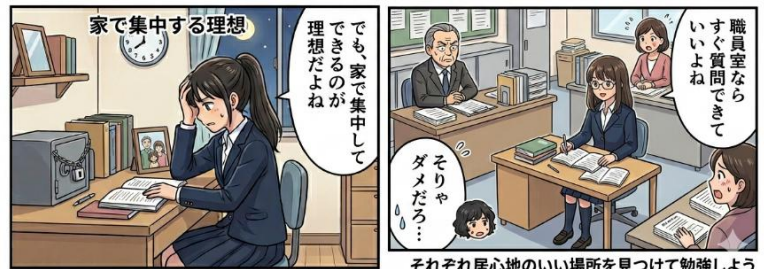
前橋女子高校進路指導部

令和8年度 第8号

令和8年5月11日（月）発行

## ■中間考査モードに突入

高校総体が終わると1年生にとっては初めての定期試験が迫ります。考査に向けての計画的な学習ができるかどうかは、将来的には入試に向けての長期的な計画作能力につながります。そして、部活動がいったん区切りがつくこの時期、「**放課後の時間をどう過ごすか**」ということが効率よい学習のためには大切になってきます。皆さんには、「**放課後の勉強に最も居心地の良い場所を見つける**」努力をしてほしい。前女には学習室をはじめ棟間通路など、いろいろな場所に机があり、それぞれお気に入りの場所で勉強する生徒が多いです。常に「同じ場所で勉強する」というのが実はとても大事で、それは「そこに座ると何となく勉強



それぞれ居心地の良い場所を見つけて勉強しよう

しなくてはいけないような気になる」からなのです。自宅勉強するときも同じ。「やらなくちゃ」というストレスを感じながら勉強を始めるのではなく、そこに座って何となく自然に勉強が始まった、という習慣が身につけば安心ですよ。放課後から下校時刻までの90分間、落ち着いて勉強できる場所を、校内で探してみませんか？

## ■中間考査2週間前からの計画の立て方

### 【2週間前】計画と「敵」の把握

試験範囲表を熟読し、試験範囲をしっかりと把握しましょう。特に「提出物」の有無と期限をチェックし、カレンダーに書き込みます。

#### ・「わからない」をリストアップ

教科書やノートを見返し、理解できていない箇所に付箋を貼ります。この時期ならまだ先生や友人に質問する余裕があります。

#### ・スマホの「物理的封印」開始

勉強を始める時間を固定し、その間はスマホを別室に置くか、ロックのかかる箱に入れるなど工夫を始めましょう。

### 【1週間前】アウトプット中心の演習

この時期は教科書を読むだけでなく、実際に手を動かすことが重要。試験1週間前までに、範囲内のワークを一度解き終えるのが理想です。間違えた問題には必ず印をつけておきます。

#### ・暗記科目の本格始動

英単語、歴史用語などの暗記系を開始。「寝る前30分は暗記、起きてすぐ10分で復習」のセットが効果的です。

#### ・生活リズムの固定（パブロフの犬化）

「20時になったら机に座る」など、ルーティンを徹底します。脳を「勉強モード」に強制的に切り替える訓練を。

### 【直前・前日】総仕上げとコンディション調整

新しいことには手を出さず、「取れる問題を確実に取る」作業に徹します。1週間前に間違えた問題をまず集中して解き直します。「自力で解ける」状態まで持っていきましょう。

#### ・睡眠時間の確保

徹夜は厳禁。睡眠不足は記憶の定着を妨げ、ミスを誘発します。最低6時間は寝て、万全の脳の状態で挑もう。



## ■「大学入試の基礎用語」(第2回：入試の選抜方式は、いろいろある)

大学入試には、さまざまな入試方式があり、大きく分けると「一般選抜」と「推薦型選抜」があります。「一般選抜」は、主に高校で学習した科目に関する学力試験で行われ、ほとんどすべての大学で実施しています。国公立大学の一般入試では、1月に実施される「大学入学共通テスト」と、2～3月に実施される個別試験の結果を踏まえて合否が決まります。受験科目や配点などは大学ごとに異なり、いわゆる「難関大」と呼ばれる大学ほど個別試験の配点が高く、必要な受験科目数も多い傾向にあります。学部によっては、小論文や面接が課されることもあります。私立大学の一般選抜は、大学独自の問題で入試を行うものと、共通テストの結果で合否が判断される(いわゆる「共通テスト利用入試」)があります。受験方式ごとに定員があり、同じ学部でも方式により難易度が変わることもあります(今の私立大学の入試方式は多岐にわたり、違いや特徴をしっかりと把握しておく必要があります)。

「学校推薦型選抜」は一般選抜と並ぶ大学入試の柱の一つです。一般選抜との違いは、出身高等学校長の推薦を受けないと出願できない、という点です。出願にあたっては、「調査書の学習成績の状況○以上」「○浪まで」といった出願条件が設定されている場合もあり、条件をクリアしないと出願できません。「学校推薦型選抜」には、様々なタイプの選抜がありますが、大きく分けて「公募制」と「指定校制」の2タイプに分かれます。「公募制」は、大学の出願条件をクリアし、出身高等学校長の推薦があれば受験できる選抜です。一方の「指定校制」は大学が指定した高校の生徒を対象とする選抜です。指定校入試は、学校の推薦を受ければ必ず合格できるイメージがありますが、合格を保証していない大学もあり、また、入学後の大学生活の取り組みにも(母校のお墨付きをもらって行くわけですから)それなりの責任が生じます。大学での学習状況なども定期的に母校に報告があります。

「総合型選抜(かつてのAO入試に相当)」とは、エントリーシートなどの提出書類のほか、面接や論文、プレゼンテーションなどを課し、受験生の能力・適性や学習に対する意欲などを時間をかけて総合的に評価する入試方式です。他の入試方式と比べ、「高い学習意欲」「学びへの明確な目的意識」が選抜基準として重んじられているため、選抜方法もその点が判断できるような内容となっています。出願時に受験生自身が作成して提出する書類が多いことも特徴です。早いところだと1学期のうちからエントリーが始まることもあります。

いずれの試験も原則的には「その学校を第一志望とし、合格したら入学する意思のある生徒」が対象となりますが、それぞれ長所短所、向き不向きがあり、自分にあった選抜方式を考えておくことが重要です。「早く楽になりたいから」「とりあえず受かりそうなところ」に出願するような受験になると、仮に合格しても入学後に大きなミスマッチを生じることもあります。

