

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21号

令和8年7月10日（金）発行

■夏休みの予定を再確認しておきましょう

1学期もあと1週間で終わりになります。夏休みの計画は作れましたか。右のカレンダーを見ても分かるように、補習や模試、部活などの予定を考えれば、長いようで短い夏休みだといえます。だからこそ、しっかりと目的意識と計画が必要になるのです。3者面談が始まる13日からは、授業は午前で終わり。午後の時間をどう活用するかが1つのテーマになります。夏休みの予行練習だと思って、自分でどこまでやれるか挑戦してみよう。

■3者面談で、何を話すの？

1年生にとっては、はじめての3者面談。1学期の取り組みに反省が多い人にとっては、気が重い面談に感じる人もいるかもしれません。ですが、3者面談は、先生から日々の取り組みの甘さを指摘され、反省だけさせられる場ではありません（無論、親子げんかが始まる場でもありません）。



3者面談の主役はあくまで皆さん自身です。だからこそ、皆さん自身が自分の言葉で自分の意思を伝えることが大切です。

1. この1学期はどんなことを頑張ってきましたか？
2. 夏休みはどんなことを頑張ろうと思っていますか？
3. 将来はどんな道に進みたいと思っていますか？
（そのためにどんなことを頑張っていきたいですか？）

この3項目は是非、担任の先生にきちんと伝えましょう（もちろん反省がある人は謙虚に反省しましょう）。3者面談というのは、

「生徒の皆さんが将来に向けての希望を語り、先生や保護者の方が夢の実現のためにどんな支援ができるのかを一緒に考える、とても前向きな時間」

というのが本来の姿だと思います。面談をきっかけにご家庭でもたくさん話をし、情報を共有しておきましょう。

■3者面談期間中に、意識しておくべきこと

～学習会のタイムテーブルを参考にしよう～

3者面談期間中は午前で放課となりますが、これは夏休み最初の1週間の生活とほとんど同じです。午後から部活の人かもしれないし、日によっては午後からすぐ学習に取り組めることもあるでしょう。夏休みの計画を立てるにあたっては、1日のおおまかなタイムテーブルを考えておくといいでしょう。

その際に参考になるのは学習会のスケジュールです。各学年で行っている学習会は、それぞれの段階に応じた集中

月	日	曜	予定
7	18	土	夏季休業開始
	19	日	医学科小論文セミナー②③@パース大学
	20	月	海の日
	21	火	夏季補習Ⅰ期①②③ ↑
	22	水	
	23	木	
	24	金	
	25	土	
	26	日	
	27	月	夏季補習Ⅱ期②③ ↑ 夏季集中学習会①② ↑
	28	火	
8	29	水	
	30	木	
	31	金	
	1	土	
	2	日	
	3	月	夏季集中学習会③ ↑
	4	火	
	5	水	
	6	木	
	7	金	
	8	土	全統共通T模試③
	9	日	全統共通T模試③
	10	月	学校閉庁日
	11	火	学校閉庁日 山の日
	12	水	学校閉庁日
	13	木	学校閉庁日
	14	金	学校閉庁日
	15	土	
	16	日	
	17	月	夏季補習Ⅲ期③ ↑
	18	火	
	19	水	
	20	木	
	21	金	
	22	土	全統記述模試①②③
	23	日	
	24	月	群馬県高校生東大セミナー①
	25	火	
	26	水	
	27	木	夏季休業終了
	28	金	第2学期始業式

力の持続時間を踏まえて、効率的に「学習－休憩」のサイクルが組めるようになっています。どんなペースで学習に向かえばよいのかよく分からない人は学習会の時間割を真似してみるのもよいと思います。例えば1・2年生の学習会では次のような時間割が組まれています。

8:40	9:50	10:00	11:10	11:20	12:30	13:10	14:20	14:30	15:30	15:40	16:30	20:00
学習 (70分)		学習 (70分)		学習 (70分)		学習 (70分)		学習 (60分)		学習 (50分)		学習

午前中に授業（補習）がある場合は、午後からこのスケジュールに合流すればよい。涼しい午前中に約3時間の学習を確保することで、夜間にそれほど根詰めなくてもゆとりある学習をこなすことができます。3年生はちょっと頑張っ

8:30	10:00	10:15	11:45	12:30	13:20	13:30	14:50	15:10	16:30	19:00	21:00	21:30	23:00
学習 (90分)		学習 (90分)		学習 (50分)		学習 (80分)		学習 (80分)		学習 (120分)		学習 (90分)	

3年生は1コマあたりの時間を少し伸ばしつつ、睡魔が襲う昼食後を短めにするなどアクセントをつけてあります。夜間もあわせるとこれでちょうど10時間。あとは早朝や隙間時間を工夫することで+αが実現できそうです。このようなタイムテーブルのなかで、「苦手科目は朝のうちにやってしまう」「毎日同じ時間帯に同じ教科をやる」などそれぞれにやりやすい工夫を考えれば中身の濃い学習ができるはず。まずは3者面談期間中、どこまで理想に近づけるか、頑張ってみましょう。

■共通テスト出願手続き開始～マイページを作成しました～

7月から共通テストの出願手続きが始まりました。本校3年生は10日に一斉にマイページの作成作業に入りました。昨年度から大学入学共通テストの手続きは個別 web 方式に変わり、その手続きの第一歩がマイページの作成となります。

マイページの作成においては、氏名・在学学校等の情報に加え、連絡用のメールアカウントを登録します。メールアカウントは、多くの大学入試の個別試験でも登録を求められ、大学入学後も継続して使用する機会も多いので、gsn のアカウントではなく、卒業後も継続して使用できるアカウントを用意します。

大事な個人情報を登録するものですので、他者への情報流出を防ぐためにパスワードが設定され、万が一忘れたときのために「秘密の質問」と「秘密の質問の答え」を用意します。「秘密の質問」といっても、皆さんが誰にも言えない本当にナイスの秘密を入力するわけではありません（笑）ので大丈夫です。今回の申請では

- あなたの出生地は • ペットの名前
- 初めて見た映画のタイトル
- 好きなアーティスト • 初めての海外旅行
- 卒業した小学校 • 好きな食べ物 • 好きなスポーツ
- 好きな授業科目

のなかからひとつ質問を選ぶことになるようです。登録が済むと右のようなマイページが作成され、受験科目の登録や入力情報の訂正がこのページを通じて行うことができるようになります。詳細な登録方法は大学入試センターのHP から確認することができます。

