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 33 号

令和８年 10 月１６日（金）発行

■１年の後半戦を勝ち抜く！秋からの意識改革

中間考査という大きな節目も越え、２学期も後半戦に突入です。特に１０月から１１月にかけては、１ 年間の学習の中でも成績や意識に大きな差がつく**「後半戦の重要なターニングポイント」**と言われます。行事や部活動、日々の勉強と多忙な時期だからこそ、これまでの取り組みを振りかえり、次へのステップを踏み出しましょう。後半戦を実りあるものにするための４つの重要ポイントをまとめてみました。

1. 学習スタイルの「量」と「質」の再点検

自分の学習習慣を「量」と「質」の両面から見直し、軌道修正を行いましょう。

①起床時刻、②食事時刻、③学習開始時刻、④就寝時刻の４つを固定し、ブレない生活リズムを確立することが重要です。また、「意識してスマホに触れない時間」をつくるなど、無駄な時間を抑えて学習量を上乗せしよう。

2. 「授業第一主義」と「黄金サイクル」の徹底

どれほど応用問題を解こうとも、すべての学力の根幹にあるのは毎日の「学校の授業」です。**「予習で疑問点を明確にし → 授業で集中して解決し → 復習で知識を定着させる」**という黄金サイクルを徹底しましょう。

市販教材や外部の勉強に手を広げすぎるのではなく、まずは教科書や学校から与えられた課題、小テストの準備を優先して確実にこなすことが最優先の近道です。

3. テストの分析と「振り返りノート」による弱点克服

テストで間違えた問題は、落胆の対象ではなく、すべて自分の「伸びしろ」です。出来なかった原因をしっかり言語化しよう。その上で「答えが合っていたか」ではなく、「考え方が論理的に正しかったか」「なぜ間違えたのか」原因を自分で自己分析することが大切です。

間違えた理由やミスの癖を自分の言葉で振り返りノートに整理し、自力で正解を再現できるようになるまで繰り返し解き直す習慣をつけることが大切です。

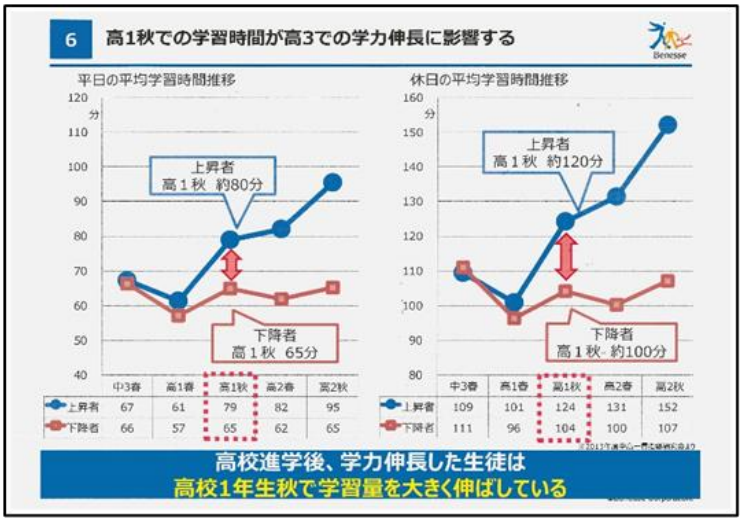
4. 主体的な計画立案（PDCA サイクル）と情報収集

指示された課題をこなす「受動的な学習」から、自分で考えて動く「主体的な学習」へシフトしましょう。

自分で計画を立てて実行する、PDCA サイクルを意識して回せる生徒ほど、秋以降に大きく伸びます。課題に加えて「もう１つ自分に必要な勉強をするなら何をするか」を考えて実践してみましょう。



月末（10/31）にはどの学年も記述型模試が予定されています。２年生は初めての５教科模試。教科の配分バランスの工夫が必要になります。１年生は７月からの変動が今後を大きく占う模試と言われます。ここで上昇気流に乗れると今後も安定した成績を残せる人が多いそうです。しっかり課題を設定し、大きな飛躍の秋としたいものですね。体育祭が終わったら、すぐ準備にとりかかろう。



■「大学入試の基礎用語」（第７回：外部検定利用入試とは？）

大学入試において課される試験においては、共通テスト以外では教科ごとの個別試験や小論文など、大学独自の問題が出題されますが、合否の判定にあたっては、外部資格試験の結果を利用するところもあります。代表的なものとしては、実用英語技能検定（英検）が挙げられますが、これらの資格やスコアをもっていることで、入試に優位にはたらくことがあります。外部検定を利用した入試としては、次のようなタイプのものがあります。

①入試の出願要件として課されるもの

検定の級やスコアの保有が、出願の資格・条件として義務付けられているケース。例えば、「英検２級以上保有のこと」など。入試当日は英語の試験が免除される（英語以外の科目で合否を判定する）ことも多い。

大学	学部	募集組織	方式	対象	活用方法						
					受験資格化	英検		TOEIC	TEAP		
				試験	出願基準	実用英語	CSEスコア		TEAP	CBT	
群馬大	情報	情報	推薦ⅠGFL特別	個別	○	2級					
東京外国語大	言語文化	言語文化〔英語〕	学校推薦型	個別	○		2300	1560	309	600	
東京海洋大	海洋生命科	食品生産科	学校推薦型A	個別	○	準2級			160	280	
一橋大	法	法律	学校推薦型共	共通テスト	○	1級					
新潟大	工	工〔建築〕	総合型	個別	○	準2級		625	135	235	
国際教養大	国際教養	国際教養	総合型Ⅰ	個別	○	準1級		1100	300	700	
東京都立大	都市環境	地理環境	一般推薦	個別	○		1700	625	135	235	
青山学院大	総合文化政策	総合文化政策	個別学部日程A方式	共通テスト	○		2100	940	260		
上智大	文	英文	推薦公募制	個別	○	準1級		○	280	470	
立教大	経済	経済	自由	個別	○		1950	1150	225	420	
早稲田大	文化構想	文化構想	英語4技能利用方式	個別	○		2200		280	470	

②取得スコア等により、共通テストや個別試験の得点の代用ができるもの

検定の級やスコアを、英語（外国語）の点数として利用するパターン。例えば、「英検２級＝80 点」「英検準１級＝90 点」など。外検を換算した得点と実際の英語試験の得点のうち、高い方を採用するケースが多い。

大学	学部	募集組織	方式	対象	活用方法				英検		TOEIC	TEAP	
					得点化								
				試験	みなし満点	みなし得点	高得点採用	加点	実用英語	CSEスコア		TEAP	CBT
埼玉大	工	環境社会デザイン	学校推薦型共	共通テスト		①200 ②160 ③120	○		①準1級 ②2級 ③準2級		○		
千葉大	国際教養	国際教養		個別	①○			③40		①2500 ②2500 ③2300	①1760 ②1760 ③○	①375 ②375 ③○	①740 ②740 ③○
高崎経済大	経済		英語重視推薦	個別				①50 ②20	①準1級 ②2級 ③準2級				
学習院大	国際社会科	国際社会科	プラス	個別		①150 ②140 ③130 ④120 ⑤110 ⑥100				①2630 ②2540 ③2304 ④2260 ⑤2120 ⑥1980 ⑦1980	①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○ ⑦650	①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○ ⑦210	①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○ ⑦310
明治学院大	文	英文	A日程英語得点換算	個別		①140 ②120	①○ ②○		①準1級 ②2級 ③2級	①2304 ②1980 ③1980		①○ ②○ ③225	①○ ②○ ③420
明治大	経営		全学部統一英語4技能	個別		①150 ②135 ③120			①準1級	②2088 ③1980 ④1980	①○ ②○ ③○ ④790	①○ ②○ ③○ ④225	
早稲田大	国際教養	国際教養		個別		①20 ②14 ③7			①1級 ②準1級 ③2級				

③取得スコア等により、入試の得点に加算されるもの

検定の級やスコアにより、入試の成績に得点が加算されるパターン。得点換算と同様、段階別の加点が多いため、取得している級やスコアのレベルによってはかなりの高得点も期待できる。

④判定優遇・合否参考

出願書類の評価や合否判定の際に、検定の級やスコアの保有者は優遇される（有利になる）というパターン。主に、総合型・推薦型選抜で利用される。

ここに掲載したのはほんの一部です。詳しくは各大学の募集要項等で確認してください。また、資格については有効期間がありあまり早く取得してしまうと肝心の出願の際に賞味期限切れ？になってしまうこともありますので注意が必要です。合格やスコアを証明する書類は大切に保管しておきましょう。