

---

## 目次

---

- 2 進路実現に向けて  
学校長 宮原弘匡
- 3 地球上の最も美しいところとは  
進路指導主任 湯本春美
- 4 中野西高生の進路マップ（2019年度）
- 6 進路状況
- 
- 8 長野大学 環境ツーリズム学部  
Aさん
- 9 長野大学 環境ツーリズム学部  
Bさん
- 10 長野県立大学 グローバルマネジメント学部  
Cさん
- 12 長野県立大学 健康発達学部 こども学科  
Dさん
- 13 長野看護大学 看護学部  
Eさん
- 
- 14 信州大学 繊維学部 感性工学科  
Fさん
- 16 信州大学 教育学部 学校保健体育科  
Gさん
- 17 新潟県立大学 国際地域学部 国際地域学科  
Hさん
- 18 上越教育大学 学校教育学部 初等教員養成学科  
Iさん
- 19 新潟大学 農学部 農学科  
Jさん
- 
- 20 長野保健医療大学 保健科学部 理学療法学科  
Kさん
- 21 日本医療科学大学 保健医療学部 放射線学科  
Lさん
- 22 獨協大学 経済学部 経済学科  
Mさん
- 
- 23 了徳寺大学 健康科学部 理学療法学科  
Nさん
- 25 法政大学 経済学部 国際経済学科  
Oさん
- 26 東京農業大学 環境科学部  
Pさん
- 27 新潟医療福祉大学 看護学科  
Qさん
- 
- 28 清泉女学院短期大学 幼児教育学科  
Rさん
- 29 佐久総合大学看護専門学校  
Sさん
- 30 日本工学院専門学校 コンサート・イベント科  
Tさん
- 31 松本明慶工房  
Uさん
- 
- 32 「引き算・割り算」型 学習スタイル



表紙イラスト Vさん

発行日 2019年6月24日

編集 長野県中野西高等学校進路室

<http://www.nagano-c.ed.jp/inuwashi/index.html>

## 進路実現に向けて 学校長 宮原 弘匡

3年生の皆さん、いよいよ受験の年ですね。自分の進路実現に向けて、どんなふうに受験勉強を進めていけばよいか悩んでいる人も多いはず。本冊子はそんな受験生に贈る受験勉強を乗り越えてきた先輩たちの経験と知恵が詰まった一冊です。

さて、本校の図書館に三田紀房氏著『モーニング KC ドラゴン桜』(講談社)が全巻揃っています。受験勉強に役立ついろんな秘訣が盛りだくさんです。以下にほんの一部ですが、ピックアップしました。興味がある人は原本を参照してください。

- 夕食後、夜は記憶ものをやる 英単語 英熟語 古文熟語 漢文文法など これは夜の睡眠中にその日のことが短期記憶から長期記憶に変わるためだ その際 15分ごとに違うものを記憶した方がいい 【1巻】
- 人間 … ものを覚えるには書くという行為が最も有効なのだ 人間の体の構造上 脳と手は連動しているから 書くことによって手を動かすと脳もより一層活発に働くのだ だから視覚に頼って記憶するよりも何十倍もの効果がでる！ 何かを覚えようとするならとにかく書け！ 【2巻】
- 小論文は作文ではない！論文とはあるテーマに対してはっきり YES か NO かを表明することである。だから、YES か NO かを表明できるように問題提起をしなくてはならない。小論文の型 問題提起→意見の提示→自説の展開→結論
- 辞書を使うときは、例文までじっくり読め！例文が完璧！理想的な文章が載っているのだ！ 【以上3巻】
- メモリツリーを使って、暗記科目は勉強しろ！記憶に大切な要因は 「関連付け」と「強調」 絵

を描いて他のものと結びつけることで、今まで以上の脳の働きを促せ！

- 6月の模試は自分の弱点の早期発見 夏休みに弱点を重点的に勉強して克服してしまうのだ 【以上7巻】
- 夏を制したものが受験を制す！ 受験日程が1月から2月という原則が変わらない限り夏に基礎を鍛えた者が秋に向上し冬に戦えるようになるのだ 【8巻】
- 受験は常に不安との闘いだ なぜ不安になるか勉強してもその成果を量として確認できないからだ その不安を解消する道具が手帳だ 学習記録を手帳につけて勉強量を目で確認しろ！
- 体内時計のリセット まず起床時間を一定にする起きたらすぐに朝の光をたっぷり浴びるようにする 勉強で疲れた体が楽になる 生活を規則正しくする…ベストな体調を作り上げられる 【以上15巻】
- ケアレスミス防止術 問題を解くときは鉛筆を持つ聞き手にしっかり逆の手を添え、視線を安定させて頭と体の全神経を指先に集中させる これによって思考力や判断力も高まり計算ミスなども格段に減る 【16巻】
- 試験前は脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給しろ！ 【19巻】
- コツコツ真面目にやった人が1番なんだよ 【21巻】

先輩たちのアドバイスを参考に、自分のやり方を決め、「受験に王道なし！」。あとは日々、地道に強い意志を持って、継続してやるしかありません。皆さんの検討を祈ります。

## 地球上の最も美しいところとは 進路指導主任 湯本春美

「地球上には大学より美しい物は、ほぼ無い。」

“There are few earthly things more beautiful than a university,”

ケネディ元米国大統領は「平和の戦略」演説(1963.6.10 ワシントン DC のアメリカン大学卒業式)で、英国詩人ジョン・マーシュフィールド氏の言葉を引用しました。さらに、「彼の言葉は、等しく今日においても真実としてあてはまります。彼は(大学の建物の)塔の形状や、キャンパスの緑や、ツタに覆われた壁のことを述べたわけではありません。大学が持つ固有の素晴らしい美しさを賞賛したのであり、その理由を、「そこは無知を忌み嫌い、知ることを探求する人々の場所であって、真実を認識し、そして他者の目を見開かせるように努めるであろう人々の集う場所だから」と続きます。

「なんで大学行くの?」という問いに出会うと、この一説が浮かびます。大学とは、本来的に「知」を求める人々の集うところであり、「学び」の聖地であらうし、またそうあり続けて欲しいと思うからです。人は、自分の「無知」を知ったときに、先人の知恵や他者の叡智に対して頭を垂れて教えを得ようとします(本を読んだり調べたり他人や自分の心に聞く、ということ)。そして学び続けます。そのような姿勢は美しいものです。その意味では、大学に所属すること自体は必ずしも必要ではないかもしれません。どんな状況にあろうと「知」を求めることはできるからです。しかし、状況が許せば、「知」を追求することを本業とすることができる「学問の場」に身を置いて、若いうちに多くを学んでほしいと思います。そして、学んだことや学びつつあることを、将来の長きにわたって周囲に還元して行ってほしいのです。「知」を身に着けようとすることで世界を平和でよりよいものにできるでしょう。「知」を謙虚に求める姿勢と、彼(女)らが集うところこそ、地球上で最も美しいところだといってよいと思うのです。

中西高卒業生の進路先は、半数以上が大学・短期大学であり、専門学校や就職の諸君もいて多様です。進路室には、進学先の担当者が時折訪ねて来られますが、その際には、真面目にどん欲に学ぶ卒業生の皆さんの様子をお伝えさせていただきます。集団の中でリーダーシップを発揮している諸氏も多く、中西での学びがよい土台となっていると感じさせられます。在校生の皆さんも、本校で思い切り学び、遊び、次のステージでより高く羽ばたける力を身に着けてほしいものです。

さて、大学や専修学校に進学した諸君もいずれは何らかの職種に就き、社会の構成員となるでしょう。「VUCA プーカの時代\*」と言われる現代社会では、グローバル化・高度情報化が進み、複雑で不安定、不確実であいまいな状況が増大し、予測のつかない激動の時代を迎えそうです。今までの実績が通用しない面倒な世の中になるようです。しかし、そんな変化の激しい時代にこそ、「知」の探究や、自分に向き合って自分らしく生きて社会に参画する姿勢が重要になるでしょう。さらに言えば、進化を続ける AI が中心となるような世界でこそ、「人」としての崇高な理念と、人同士の繋がりがより一層大切なものとなることでしょう。

時代は「令和」。諸君が人生のなかで最も輝いて活躍する時代は「令和」時代となりますね。今みなさんが過ごす中野西での高校時代が、将来の社会と強く繋がっていることを日々感じつつ、一日一日を「知」へのステップアップに繋げ、今日からの新しい時代に備えて欲しいと思います。

\*VUCA (ブーカ) とは、将来や結果の予測を難しくさせている Volatility (変動性・不安定さ)、Uncertainty (不確実性・不確定さ)、Complexity (複雑性)、Ambiguity (曖昧性・不明確さ) という 4 つのキーワードの頭文字から取って作られたビジネス用語。

# 中野西高生の進路マップ (2019年度)

月	学校行事	1 学 年		2 学 年	
4	4 始業式 5 入学式 8 実力テスト(2,3年) 26 COL	8~9	オリエンテーション スタディサポート(英語全員)	8	実力テスト
5	9 生徒総会 18 PTA総会 20~22 中間考査(1,2年は22のみ) 31 英語検定	18	1日看護体験学習申込み 学年PTA 進路講話(保護者) ★CCP説明会		1日看護体験学習申込み ★CCP説明会
6	4~5 クラスマッチ 10~14 面接週間 24~26 期末考査		面接週間 ★CCP申込み	(12)	面接週間 進学相談会・校外) ★CCP申込み
7	5~7 翔舞祭 19~25 ユネスコウィーク 19~25 保護者懇談会 26 終業式 7/29~8/2 補習 I	13	模試(全員) 29 英語の日 7/29~8/2 補習 I	13	模試(全員) 18 進路ガイダンス(分野・系統別) 7/29~8/2 補習 I
8	3 体験入学 26 始業式・実力テスト 31 GTEC公式検定	26	★CCP参加&振り返りまとめ 探究活動 実力テスト スタディサポート(全員) 31 GTEC公式検定	26	★CCP参加&振り返りまとめ オープンキャンパス参加 実力テスト スタディサポート(全員) 31 GTEC公式検定
9	9~13 面接週間 24~26 中間考査				3年次選択科目アドバイス (進路ガイダンス(分野・系統別))
10	1 クラスマッチ 4 英語検定② 10 生徒総会 28~11/1 読書週間		2年次選択科目希望調査 進路希望調査 模試(全員)		3年次選択科目希望調査 進路希望調査 模試(全員)
11	19~21 1・2年期末考査 25~28 2年修学旅行 25~27 3年期末考査	2	模試(全員) 進路講話 22~28 GTECアセスメント 28 進路研修旅行	2	模試(全員) 22 高校内企業説明会(2学年用・下農) 25~28 2年修学旅行
12	20~25 保護者懇談会 26 終業式				
1	7 始業式 18&19 大学入試センター試験 24 英語検定③		ジョブナビ進路講話 18 模試(全員)	10~17	GTECアセスメント 18 模試
2	10 前期選抜試験 25~27 期末考査			8	ベネッセセンター試験早期対策模試 第2回高2看護模試 公務員模試
3		26~28	小論文講演会・小論文模試 進路講演会 学習合宿	26~28	進路希望調査 小論文講演会・小論文模試 スタディサポート(全員) 学習合宿
	3 卒業式 10 後期選抜試験				

★CCP: キャリア・チャレンジ・プログラム

(学習習慣・学びの確立)

文理選択

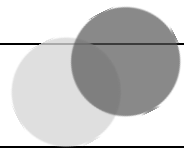
進路・キャリアプランニング  
日々の授業を大切に！  
予習&復習

上級学年の自覚  
(授業・学習の充実)

キャリア形成へ  
進路設計

志望校  
仮決め

3年0学期  
受験生の自覚



月	3 学 年			就職・公務員	
	全 般	進 学			
4	8 実力テスト	13 第1回全統マーク模試		求職動向調査	自己実現・進路・夢の (併願校検討)
5	1日看護体験学習申込み 18 学年PTA 18 進路講話(保護者) ★CCP説明会	18 第1回看護模試			
6	面接週間 (12 進学相談会) ★CCP申込み	2 ベネッセ6月マーク模試 12 大学・短大説明会 (推薦ルールの確認)		2 公務員模試① 11 pm事業所見学会(3年生) 12 就職説明会	
7		13 第2回看護模試 プレ夏期補習 7/29~8/2 補習 I		1 求人申込・学校訪問開始 2 市内企業見学 13 公務員模試②	
8	★CCP参加&振り返りまとめ オープンキャンパス参加 指定校掲示(進路室前) 26 実力テスト 31 GTEC公式検定	5~9 夏期特別学習会 I 17&18 第2回全統マーク模試 20~23 夏期特別学習会 II 24 第2回全高記述模試 31 GTEC公式検定		書類作成・面接指導 応募書類受付	
9	2~6? 指定校出願申込み 19? 指定校出願判定会議	センター試験案内配布説明会 14&15 第1回ベネッセ・駿台マーク模試 14 第3回看護模試 (面接講座 小論文講座)		書類発送 5 企業への推薦書類提出開始 面接・作文指導 16~ 就職試験・内定開始(1人1社)	
10		センター試験出願 5 第3回全統記述模試 12 第2回ベネッセ・駿台記述模試 26&27 第3回全統マーク模試		1 1人2社の複数応募の開始 公務員二次試験対策 ハローワーク飯山へ報告(3月まで)	
11		2&3 第3回ベネッセ・駿台マーク模試 2 第4回看護模試 特別編成授業 I 30&12/1 全統センター試験プレテスト 11/30&1 全統センター試験プレテスト		就職未内定者指導	
12					
1	特別編成授業 I 卒業アセスメント センター試験激励会 進路検討会議 特別編成授業 II	特別編成授業 I 卒業アセスメント 18&19 大学入試センター試験 20 大学入試センター試験自己採点 1/27~2/5 国公立大学個別試験(二次試験)出願		特別編成授業 I 卒業アセスメント	学び続けよう! 夢に向けて!
2	特別編成授業 III	私立大・短大一般入試 国公立大学・私大・県短大対策 25~ 国公立大学前期日程試験			
3		1~10 公立大合格発表 6~10 前期日程合格発表 8~ 公立大学中期日程試験 12~ 国公立大学後期日程試験 20~24 後期日程合格発表			

↑ 上部色つきは、ドッキング判定

受

験

# 進路状況

## (1) 最終進路決定状況 (過去5力年:実数)

年 度	H26(29期生)					H27(30期生)			H28(31期生)			H29(32期生)			H30(33期生)		
	普通科		英語科		計	普通科		計	普通科		計	普通科		計	普通科		計
	男	女	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
国公立大学	0	4	0	3	7	1	1	2	7	6	13	2	5	7	5	6	11
私立大学	47	30	1	8	86	65	30	95	45	25	70	36	38	74	58	33	91
大学合計	47	34	1	11	93	66	31	97	52	31	83	38	43	81	63	39	102
国公立短大	0	10	0	2	12	4	7	11	0	12	12	0	0	0	1	1	2
私立短大	2	19	0	2	23	1	18	19	1	25	26	1	28	29	0	22	22
短大合計	2	29	0	4	35	5	25	30	1	37	38	1	28	29	1	23	24
医療系専修	7	28	0	0	35	10	12	22	6	14	20	8	18	26	2	13	15
その他専修	26	32	0	2	60	24	30	54	19	23	42	23	28	51	21	36	57
大 学 校	6	0	0	0	6	0	2	2	0	0	0	6	3	9	2	1	3
専修等合計	39	60	0	2	101	34	44	78	25	37	62	37	49	86	25	50	75
予 備 校	5	1	0	0	6	12	1	13	11	1	12	14	2	16	11	1	12
自宅浪人	1	1	0	0	2	0	1	1	4	4	8	2	4	6	0	0	0
留 学	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
就 職	3	1	0	1	5	4	1	5	6	3	9	4	8	12	3	3	6
家 居 等	0	0	0	0	0	3	3	6	0	4	4	0	1	1	0	2	2
卒業生数	97	126	2	18	243	124	106	230	99	117	216	96	135	231	103	119	222

## (2) 進学者合格状況 (過去5力年:のべ数)

年 度	H26(29期生)					H27(30期生)			H28(31期生)			H29(32期生)			H30(33期生)		
	普通科		英語科		計	普通科		計	普通科		計	普通科		計	普通科		計
	推薦	一般	推薦	一般		推薦	一般		推薦	一般		推薦	一般		推薦	一般	
国公立大学	2	2	2	1	7	1	1	2	11	3	14	6	1	7	9	2	11
私立大学	36	73	4	12	125	42	96	138	31	76	107	55	38	93	47	69	116
大学合計	38	75	6	13	132	43	97	140	42	79	121	61	39	100	56	71	127
国公立短大	7	3	1	1	12	6	5	11	5	7	12	0	0	0	1	1	2
私立短大	17	6	1	2	26	11	9	20	13	14	27	19	12	31	17	7	24
短大合計	24	9	2	3	38	17	14	31	18	21	39	19	12	31	18	8	26
医療系専修	14	27	0	1	42	9	15	24	8	19	27	19	10	29	10	8	18
その他専修	19	40	0	2	61	21	35	56	32	11	43	48	3	51	35	25	60
公立大学校	4	2	0	0	6	0	2	2	0	0	0	4	6	10	1	3	4
専修等合計	37	69	0	3	109	30	52	82	40	30	70	71	19	90	46	36	82

### (3) 過去3カ年の進路先

#### ● 国公立大学

信州大 新潟大 上越教育大 茨城大 長野大 長野  
県立大 長野県看護大 新潟県立大 都留文科大 高  
崎経済大 富山県立大 首都大東京 石川県立大 公  
立鳥取環境大 島根県立大

#### ● 私立大学（県内→近年多数順）

松本大 長野保健医療大 諏訪東京理科大 佐久大  
清泉女学院大 松本歯科大 新潟医療福祉大 獨協大  
東京福祉 日本福祉大 金沢工業大 神奈川大 文京  
学院大 常葉大 大妻女子大 了徳寺大 千葉工業大  
帝京大 日本工業大 山梨学院大 武蔵野大 日本医  
療科学大 佛教大 大谷大 玉川大 産業能率大 専  
修大 大東文化大 法政大 東海大 東京経済大 金  
沢学院大 東洋大 埼玉工業大 中央大 東京農業大  
国士館大 工学院大 上武大 駿河台大 高崎健康福  
祉大 東京工科大 東京国際大 京都造形芸術大 日  
本薬科大 横浜薬科大 愛知学院大 奥羽大 尚美学  
園大 大阪物療大 宝塚医療大 名古屋学院大 北  
里大 武蔵大 東京工芸大 東北福祉大 国際医療福  
祉大 帝京科学大 帝京平成大 日本社会事業大 日  
本女子体育大 鈴鹿医療大 麗澤大 日本大 桜美林  
大 神奈川工科大 関東学院大 西武文理大 拓殖大  
東京電機大 東北芸術工科大 群馬パース大 新潟工科  
大 中京大 東京都市大 名古屋文理大 東京理科大  
目白大 名城大 文教大 日本体育大 健康科学大  
新潟薬科大 駒澤大 埼玉医科大 デジタルハリウッド大  
北陸大 ヤマザキ学園大 京都外国語大 共立女子大  
金城学院大 江戸川大 城西大 青森大 相模女子大  
足利工業大 多摩美術大 大阪大谷大 東京家政大  
東京未来大 東都医療大 亜細亜大 国学院大 立命  
館大 畿央大 愛知淑徳大 神田外語大 金城大 慶  
應義塾大 作新学院大 淑徳大 城西国際大 大正大  
桐蔭大 日赤豊田看護大 湘南工科大 順天堂大

#### ● 短期大学

大月市立短 長野県立短 清泉女学院短 長野女子短  
松本短 松本大学松商短 飯田女子短 桐生大短部  
信州豊南短 帝京大短 上田女子短 大妻女子大短  
育英短 華頂短 京都経済短 埼玉女子短 金城大短  
戸板女子短 埼玉医科大短 神奈川歯科大短大部 東  
京歯科大短 東京立正短 國學院大栃木短 女子美大  
短 群馬医療福祉短

#### ● 公立大学校・公立専修学校

長野県福祉大学校 長野県工科短期大学校 長野県農業  
大学校 長野県長野技術専門校

#### ● 看護・医療系専門学校

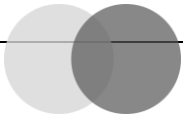
佐久総合病院看護専 長野県須坂看護専 信州上田医療  
センター附属看護学校 北里大学保健衛生専 小諸看護  
専 長野看護専 長野赤十字看護専 太田医療技術専  
長野年青学園歯科衛生 信州医療福祉専 東京メディカル  
スポーツ専門 松本看護専 新潟医療技術専 諏訪赤十字  
看護専 至誠会看護専 日本医学柔整鍼灸専 さくら総  
合専 国際メディカル専 信州リハビリテーション専門 積善会  
看護専 長生学園 日本大学医学部付属看護専 中和  
医療専 東京柔道整復専

#### ● 専門学校 各種学校など（33期生のみ）

長野理容美容専門学校・国際ペットワールド専門学校・大原ス  
ポーツ公務員専門学校・大原学園・長野美術専門学校・エコー  
ル社・神田外語学院・東京ベルエポック美容専門学校・日本工  
学院八王子専門学校・山野美容専門学校・エプソン情報科学  
専門学校・トヨタ東京自動車大学校・岡学園トータルアカデミー  
国際こども福祉カレッジ・国際音楽・ダンス・エンタテインメント専門  
学校・山野理美容専門学校・松本調理師製菓師専門学校・松  
本理容美容専門学校・上田情報ビジネス専門学校・信州リハビ  
リテーション専門学校・専門学校ICS カレッジオブアーツ 専門  
学校東京アナウンス学院 専門学校東京デザイナー学院 大宮  
医療秘書専門学校・大宮国際動物専門学校・大原簿記情報ビ  
ジネス医療福祉専門学校・大阪ハイテクノロジー専門学校・長  
野ビジネス外語カレッジ・長野調理製菓専門学校・東京ダンス&  
アクターズ・東京ビジネス外語カレッジ・東京プライダル専門学  
校・東京メディカルスポーツ専門学校・東京服飾専門学校・東  
放学園専門学校・東洋美術学校・日本外国語専門学校・日本  
工学院専門学校・文化学園長野保育専門学校・北里大学保  
健衛生専門学院

#### ● 就職・公務員（33期生のみ）

自衛官候補生[海] 犬処ケンケン須坂本店 大江戸物語  
(株)サンテック 松本明慶工房



## 長野大学 環境ツーリズム学部 Aさん

### 自分の夢や目標

私には、地元の中野市を観光で盛り上げたいという目標があります。中野市の現状は、周辺地域への通り道、いわば「通り道中野」です。これをいかにして人が足を運んでくれる街にするかを大学の4年間で研究したいと思っています。

### 各学年の過ごし方

私が1年生の時は、進路など何も考えていませんでした。進路を意識し始めたのは、2年生の時にビッグハットで行われた大学説明会の時です。そこで長野大学の環境ツーリズム学部が目が留まり説明を聞いたところ、当時取り組んでいた課外活動をもっと深く、沢山学べることを知り長野大学に行こうと思いました。それからは、入学する方法を調べたり、生徒会長になれば学校内外多くの人と関わると考え、生徒会長になったりと身の回りの環境が変化していきました。

3年生になる前の春休みに長野大学一本に決めました。志望校は複数用意したほうが良いという意見もありますが、行きたい理由が自分の中にしっかりあったのでそこしか考えませんでした。入試方法も自分の今までの活動を存分に活かすことができるAO入試に決めました。3年生の前半は部活動の最後の試合があったり、文化祭の企画をしたりと受験のことは考えることができませんでしたが、夏休みに入ってからAO入試に向けて、小論文対策や、プレゼンテーションの素材集めで本を読むようになりました。またセンター利用も考え補講にも参加しました。

### 合格を目指して

AO入試は他の入試よりも早く、9月や10月に行われます。長野大学は10月13日に一次試験、10月28日に二次試験があったため約2か月前の夏休みから補講と並行して、小論文対策とプレゼンテーション、また、出願と同時に提出する「学習活動計画書」(志願書と入学前研究の内容を示す計画書)の作成に取り組みました。私は中野市と周辺地域の観光客数の推移をテーマとしたので、担当の先生といろんな資料を用いて素材集めをしたのは良い思い出です。

時には、大学で自分が何を学びたいのかわからなくなり、悩んだこともありましたが、そんな時は友達や先輩にも相談することで乗り越えることができました。また、1次試験を突破したのは良かったのですが、2次試験の対策が間に合わず、試験前日の土曜日に先生と2人で約6時間プレゼンテーションの練習をしてなんとか間に合わせました。その結果、本番は自分が納得のいくプレゼンができ、合格することができました。

### 後輩に伝えたいこと

どの試験方法を使うか関係なく、学校内外の活動には自ら進んで取り組むのがおすすめです。所属の部活動によっては余裕がない人もいるかと思いますが、多少無理してでも経験するのは自分の財産になります。

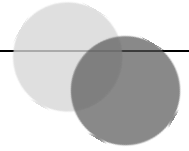
普段から作法を気にしながら生活すると面接などの本番に活かされます。挨拶や研究室への入り方など身近なところから意識して取り組んでみてください。

つらいときは我慢をしないでいろんな人に相談してみましよう。私は一時期完全に行き詰ったことがあり、一人泣きながら夜空を見て帰った思い出があります。そしたらなにかもがちつぽけなことだと思い頑張ることができました。困ったときは友達などに相談したり夜空を見上げたりすれば乗り越えられます！

### 新生活の様子

大学生活はとても自由で、高校の3倍は楽しい生活を送れます。一方で大学は自分から学ばないといけません。長野大学は多くのボランティア活動ができます。すでに何個かのボランティアに参加したり、「学生だけで中野市を勝手に盛り上げてもいいしない!？」という企画も仲間を集めて立ち上げたりしています。周りの人たちも目標があり刺激を受ける毎日で、これこそが大学の醍醐味だと感じています。「自分はなにがしたいのか」これをはっきりさせることが大切だと私は思います。後輩のみんな、応援しています！分からないことがあればいつでも連絡してくださいね！ありがとうございました。





～ 国公立、四年制大学を目指す方へ ～

在校生の皆さんこんにちは。長野大学に進学した原沢朋弥です。僕は現在、長野大学環境ツーリズム学部で、公務員になるという夢に向かって、地方自治体の活性化に向けた取り組みを仲間と一緒に考えたりしています。

大学では、自分で授業を選択し自分の学びたいことをより深く学ぶことができるため多くの発見があり、充実した毎日を過ごせると思います。そこで、今回は皆さんが自分の目標としている大学に合格するためのアドバイスをいくつかしようと思います。

**毎日コツコツと・作業にしない**

やはり大切なのは、毎日勉強することです。部活等で忙しくても、少しずつでも良いので毎日やっていたら必ず結果に表れます。自分は受験シーズンに入るまで勉強に身が入らず、テスト前だけ勉強をしていました。その結果、英語などの重要な科目の得点が伸びず、センター試験でもあまり良い得点を取ることができませんでした。後になって後悔しないためにも、今から毎日勉強する習慣をつけておくことをお勧めします。

せっかく勉強していても、ただただ問題をといて分からないところは答えを見てそれを写す、という作業感覚での勉強は身につかないし効率も悪いです。本当に分からない時だけ答えを見て、なぜこの答えになるのかを、教科書をみたりノートに書いたりして自分で納得できるまで考えるのが大切です。

**国語・数学・英語は最重要**

皆さんもご存じかと思いますが、センター試験を受ける上で最も重要なのは国数英の三教科です。配点が200と他の教科よりも高く、また受験者数が最も多い教科です。また国語・英語に至っては1問あたりの配点がとても高く、その1問で合否が決まると言っても過言ではありません。主要3科目の得点を上げるコツは、国語なら古文・漢文を完璧に、数学はとにかく繰り返し問題を解く、英語は単語力だと思います。自分は文系なので化学や生物などの理系の専門科目については分かりませんが、生物基礎などの基礎科目の受験対策は、普段の授業をしっかりと受けていれば後回しでも十分間に合います。まずは国数英から安定して高得点を取れるようにしていきましょう。

**社会科科目で高得点を取る**

文系の方限定になってしまいますが、社会科科目はとても点数が取りやすいです。なぜなら、勉強をした分だけそのまま力になるからです。国語のように曖昧な問題文はなく、数学のように計算も必要ありません。ただ覚えたことがそのまま問題に出てくるので、ちゃんとやっていたら間違いなく高得点が狙えると思います。ちなみに僕は教科書と資料集をしっかりと読んで、問題集で確認するという勉強方法でやっていました。

**最後に**

まだまだ言いたいことは沢山ありますが、後は皆さん次第ですので、頑張ってください。ちなみに「なんとか国公立大学に行きたい！」という方にお勧めするのが長野大学です。少し頑張ればきっと入れると思います。皆さんのご入学をお待ちしております。

私は、長野県立大学グローバルマネジメント学部に進学しました。私は、1年次から数多くのボランティア活動を行ってきました。その中でも特に私の進路を決めるきっかけとなったのは、中野市若者会議をはじめとする、地域について考えて意見を交換する活動です。1年次の12月に初めて参加した中野市若者会議では、今の中野市に何が必要なのかを考え、自分たちの足で中野市の商店街を回り、商店街を活気づけるための方法を店主にインタビューしました。そして、まとめたものを市のプレゼン大会でプレゼンしました。こうした活動を通して、私は市の活性化に興味を持つようになりました。ちょうどその頃、中野西高校主催で色々な大学を見学するツアーがあり、そこで初めて長野県立大学(当時は長野県短期大学)に見学に行きました。当時は、「へえ、こんな大学が長野にできるんだ。」としか思っておらず、進路については考えていませんでした。その後も、自分の好きな意見交換の場やボランティアに積極的に参加しながら1・2年を過ごしました。

---

また、私は英語が好きなので、もっと英語を話せるようにと英語検定を受けていました。2年次に準二級を取得し、3年次に2級を取得しました。そのために努力したことは、普段から身の回りのことを英文にして口ずさむことと、ALTの先生と会話することです。そして、わからない単語や表現があったらその場で調べることです。そうすることで、授業で習った以上の英語を身につけることができます。ALTの先生との会話では、放課後に英語研究室へ行き、ALTの先生と英語で雑談したり、質問したりしていました。このおかげで、英語で話すことへの抵抗感がなくなり、英検の二次試験や受験の面接も楽になりました。後に触れますが、試験でも英語力が必要だったので、上記のやり方で英語を身につけました。私はこのやり方を強くお勧めします。

そこで地域活性化と英語を同時に学べる大学を探し、3年次の夏休み前に、長野県立大学に行きたいと思いました。夏休みが終わる頃、オープンキャンパスに参加し、新築の綺麗な校舎・寮、カリキュラムなどに惚れ、一層行きたい気持ちが高まりました。

入試方法がいくつかあることを知り、すべて受けることにしました。10月の自己推薦選抜では、事前に大量の書類を提出しなければなりません。3種類の志願理由書のほかに、コラージュ写真で自分を表現する、挫折・失敗した経験を3つ、などの書類を提出しました。当日は、その場でお題が出され45分間で考えて5分でプレゼンするショートプレゼンと、面接がありました。結果は不合格でした。もし自己推薦選抜を受けたいのであれば、より多くのことを経験することをお勧めします。

次に、11月の学校長推薦選抜を受けました。参考にはなりませんが、自己推薦選抜が終わってから授業やテストよりも最優先でこの試験の準備をしてきました。事前に提出する書類はこれと言って特別なことはなく、自己推薦よりも少なかったです。当日は、小論文と面接がありました。小論文の課題文の半分近くは英語で書かれているため、英語の読解力が必要です。結果は合格でした。面接では、予想もしなかったようなことも聞かれますが、自分のやりたいことがはっきりしていれば問題なく応えられる質問です。また、自己推薦での不合格があったからこそ、やっと本気になれたと思います。そのためみなさんには、行きたいところが決まったら、受けられるすべての方法で挑んでほしいと思います。

---

この大学は一年次全寮制で、入学式の何日か前に入寮になります。そのため、入学式にはすでに友達ができ、楽しい入学式を迎えられます。部屋は二人一部屋で、12人から16人での共同生活です。言うならば、男女別のテラスハウスです。寮は築一年で真新しく、ここに住んでいいのかという気持ちがしました。しかしもうすでに、生活感溢れる部屋になっています。校舎も新しく、二学年分の学生しかいません。男女比が3:7ということで肩身の狭い感じはしますが、広々と、のびのびと生活しています。入寮してまだ三週間も経っていませんが、すでに家族同然の仲間たちができました。みんなそれぞれ夢があり、もう実行している人もいます。物凄い経歴を持つ先生たちをはじめ、こんなに志の高い学校での生活は、毎日が刺激的で楽しすぎます。みなさん

も、ぜひ一度オープンキャンパスに来ていただき、長野県立大学の魅力を知ってもらい進路を考える際に役立ててほしいと思います。

長くなりましたが、最後に伝えたいことは、高校卒業後の進路は、人生のツールでしかないということです。自分の行きたい大学に行けなかったからと言って、何も人生が終わるわけではありません。今進路が決まっていない人もそうです。先生たちは大学進学を進めますが、大学に行く方が良いとは言えません。自分で選んだことは、全て自分の人生で役に立ちます。どういう進路を選んでも、自分次第で何でもできます。私も今、友達と新しいサークルを立ち上げています。みなさんにも好きなことをやって、自信をもって生活してほしいと思います。



---

## 長野県立大学 健康発達学部 こども学科 Dさん

---

中野西高校で過ごした3年間は、新しい仲間との出会いに別れ、様々な経験や考え方に触れることができました。また、礼儀や他者への感謝や思いやりの気持ちなど様々なことを学び、人としても成長できる3年間でした。

私が志望する進路を決めたのは高校1年の時でした。父親から「長野に新しく4年制になる大学ができる」と言われ、興味を持ったことが始まりでした。その後自分で調べ、大学説明会などで話を聞き、志望するようになりました。もちろん他の進学先も視野に入れつつ、一つでも多くの情報を集めていきました。大学説明会やオープンキャンパスにも参加しました。情報を集めていたことで、選択肢が広がりましたし、推薦入試で役に立ちました。入試の受け方には様々な方法がありますので、進路についての話は聞き逃さないようにすると思います。親や先生方としっかり話し合い、自分の納得のいく進路選択をしてください。

私は推薦入試で合格しましたが、志望理由書などは締め切りの1ヶ月前に書き始め、何人もの先生と話し合いながら、最終的には自分の納得いくものにしました。小論文は自分でテーマや問題を決め、試験の三週間前から毎日1つずつ書き、先生に添削していただいていたいました。

私は、希望進路を他の人よりも早く決めた方なので、成績を下げないように学習には、しっかりと取り組むことができました。もちろん希望進路が決まらないと勉強に向かう気力が沸かないかもしれませんが、継続することがすごく大切です。継続して学習することで、自分の進路の選択肢が広がります。部活動と両立することはすごく難しいかもしれませんが、毎日少しでもいいので単語帳を開くことや授業の復習をすると良いと思います。日々の積み重ねがすごく大切です。模試や英語検定には、1年生の頃から機会があれば、受けていました。結果が自分の思い通りにいかないことも多々ありますが、自分の実力が分かるので機会があれば受けてみると思います。

私は、部活動と勉強以外にボランティア活動に積極的に参加してきました。きっかけは、部活動でボランティアに参加したことでした。中野西高校は、多くのボランティア活動に参加することができます。地域の方々と関わることで新しい考え方や刺激を得られると思います。入試では、自分の強みになります。何事も挑戦してみると良いと思います。それは課外活動だけに限らず、委員会やクラス活動にも積極的に参加してみるといいと思います。夢や目標がまだ見つかっていない人は、ボランティア活動に参加することで、自分のしたいことが見つかるきっかけになるかもしれません。部活動も辛いことや悲しいことがあるかもしれませんが、それ以上に感じる充実感や達成感を感じて、最後まで続けてください。先生も親身になって相談に乗ってくれるので、抱え込まず、相談してみてください。

私事ですが、新しい仲間や環境になり、かなり苦戦することが多いです。ですが、前向きに様々なことに挑戦しています。ボランティアサークルに入り、高校でやっていたテニスも続けています。中野西高校で過ごした3年間のおかげで、何事にも挑戦できるようになりました。また、人の気持ちを考えることや多くの人に感謝できるようになりました。中野西高校での経験や環境がすごく恵まれており、貴重な3年間でした。在学時には、あまり実感が湧かなかったですが、新生活が始まって感じることは多くあります。高校生活は3年間しかないので悔いのないように過ごしてください。

---

## 長野県看護大学 看護学部 Eさん

---



私は将来、看護師、助産師として働きたいと思っています。そのために、長野県看護大学に入学しました。勉強やレポートは大変ですが、サークルにも入り、充実した毎日を送っています。

私がこの大学を選んだ理由は、看護師、保健師、助産師の3つの国家試験の受験資格が選ぶことができ、さらに国際看護も学べるからです。志望校の選択にあたっては、なるべく多くの大学のオープンキャンパスに参加してみるのがいいと思います。私は5つの大学のオープンキャンパスに参加しました。

勉強については、部活に精一杯で、3年夏休みまでは部活との両立が全くなできませんでした。そのため、引退してから勉強の習慣をつけるのにとっても苦労しました。3年生になって、部活動も大会などで忙しい時期だと思いますが、たとえ1日10分でも机に向かう習慣をつけておくことをおすすめします。

おすすめの勉強方法は、「わからないところをそのままにしないこと」が大事だと思います。先生や友達に聞くなどして、わからないことはその日のうちに解決しましょう！何度も繰り返しといて、確実に解けるようにしましょう！センター試験の1ヶ月前からは、過去にやった模試を解き直してみるのもおすすめです。県看は英語が大事なので、英語の勉強方法ですが、単語は、学校のターゲット、文法は英表のラーナーズ、学校からもらったセンター試験対策の本を使っていました。長文になれておくことも大切です。あと、これは全教科にいえることですが、センター試験の流れに慣れておくことも大切です。自分がやりやすいように解く順番を工夫してみてください。センター5科目に向けて私は偏って勉強してしまったので、政治経済で点数がとれませんでした。センター試験が近づいてきたら得意科目や苦手科目を集中して勉強するのもありだと思うけど、早い段階ではまんべんなく勉強しておくべきです。

また、小論文は過去問を解いて小林先生に見てもらってください。面接練習はいろいろな人とやると自分の考えが混乱してしまうので3人ぐらいにとどめた方が、私は良かったです(これは人に

よると思う)。あと、自分の考えと合わない先生はどうしてもいると思います。そのときは遠慮せずに先生を変えても良いと思います。

一人一人、やりやすい環境は違うので、自分に合った勉強方法、場所を探してみてください。私は、学校が終わってから毎日中野図書館に通っていました。自分と同じように頑張っている人がいるので、集中できます。ちなみに、インスタグラム、ツイッタ一、ユーチューブはもう消した方がいいです。一度見始めたら、もう止まりません！！

勉強以外では、部活動やボランティアなど、今頑張っていることに最後まで全力で取り組んでください。頑張れたという経験がきっとその先で役に立つと思います。最後に、一般試験を受ける人は、本当にきついと思いますが、進路が決まった人達に流されず、最後まで頑張ってください！点数が上がらない、この勉強方法で大丈夫？など、いろいろな不安が出てくると思います。それでもやめないでください。センタープレが E 判定でも最後まで諦めないでください。頑張れ！！

私自身この本をあんまり読んでいないうちになくなってしまったので形式張らず書こうかと思えます。中野西高等学校の方々はじめましてこの前卒業した者の1人です。何の意図があったのか私が書くことになりました。私です。拙い文と経験ですが暇があればどうぞお読みください。後輩へのメッセージとは言っても高校生活の中で他人に教授できるほど真面目なこともしていなければ、ものを修めた訳でもないので大して書くことがないです。せっかくなのでできなかったけどやっておいた方がいいことを書いていこうかと思えます。

---

まず1番にやっておいた方がいい事は目標を決めることです。ぼんやりとした目標ではなくしっかりと「〇〇大学(専門学校)の〇〇学部〇〇科に行きたい」という確固としたものでなくてはなりません。同じ学部でもアドミッション・ポリシーに違いが出るからです。また、学校で書かれる校長への志願理由書的なものを書く際もその学校のホームページに行って引用しまくれば簡単に書くことができるため大変気が楽です。さらに早くから絞っておくことで2次試験対策や面接に対する情報の集まり方がかなり違ってきます。夏のオープンキャンパスは学校の建物の様子や何の研究をしているかを知れる程度の利益しかありませんが、秋のオープンキャンパスでは学習相談コーナーとか受験に役立つ情報をばら撒いてくれるのでダイレクトに受験に役立つ情報が得られます。一年の秋から通いつめて情報を手に入れていれば3年分の問題が手に入るので傾向が見え、不安の軽減に役立ちます。で、単純にその学校に対する模試を受けられる回数が増えるので自分の学習の習熟度がどの程度まで達しているかが分かるなどです。

「そんなこと言っても将来やりたいことが無いし決めるのもめんどくせーよ!!」という方は、これからの時代どの職種に需要が集中するかよく調べた上で学校を探しましょう。満足できる学校がなければ留学も視野に入れましょう。成りたいものややりたいことが見つからなくてもそれを追っていけば将来とらえず困らないでしょう。

超絶羅列しただけの文章ですが、2番目もこの調子で行きます。2番目にやっておいたほうが良いことは英語の勉強です。なんとなくの英語の特徴さえつかめてしまえば単語の意味やイデオムを覚えるだけで簡単に自分の武器にすることができます。日本語と同じでただの言語なので、ばかみたいに覚えるよりも映画を見ながら気になった言葉を調べているだけで十分に勉強になります。英語は利用されている人口がやはり日本語よりも多いので受験のためだけでなく自分の知見を広げるためにとても役に立ちます。日本語ではよくわからない事柄でも英語に直してから考えるとわかるということはかなりあります。なんか国語の教科書かどっかに日本語を発見するためには多言語がなんとか言っていたし大事なんだよ多分キットオソラク。とりあえず英語ができたらかっこいい友達できるし得点源にもなるし頭を良くするのにも使えるよってことで。

---

3番目は面接とかがある人には大事なあれ、話題作りです。ボランティアとか部活とか地球環境に関する勉強会とかそういった類のこと。面接の原稿書いたりするとき困なくなります。覚えとかなきやいかんので行った活動リストとかを Excel で作っとくと良いです。日記とかで定期的に振り返っておくと面接のときに吐き出しに使いたりして良い感じです。暗記したものを使う場合はできるだけスムーズかつその場で考えて喋っている風にやると印象が上がります。また、学校内のことを頑張るのも大切です。学園祭の係や生徒会に入らなくても日々の勉強から得られるものだけで自分の心を豊かにすることができます。でもなんかの役職に就いて活躍の記録を残しておくとか先生が調査書作る時にもかなり役に立つのでぜひとも積極的に生徒会に立候補したり文化祭の実行委員になろう!

---

どうでしょうここまで3つほど思いついたものを書きましたが文字数は足りているでしょうか。ある程度書き進めると安心してテンションが上りますよね。終わりに、大学生活の感想をば。まだ始まってからまだ2ヶ月(現在)程度ですがなかなか楽しいです。最初の1週間はどの授業もガイダンスガイダンスまたガイダンス

とガイダンス地獄で疲れ、次の一週間は慣れない形態の授業(特に英語)や人間関係に疲弊します。とどめに健康診断が来たときはキレました。3週目あたりでやっといろいろ慣れてくると思うので最初は忍耐が肝心です。私が進学した学校は、1年目は教養学部ばかりなので役に立つことは伝えることができませんが、数学は必要な学部ならば高校の知識は死ぬほど大切です。英語は新しく単語帳を渡されたり、ということはありませんがコミュニケーション力や発表する力が大事になってきます。単語やイディオム帳渡されないということは裏を返せば自分で勉強していかなければいけないということでもかなり不安です。これがあったので自分以外の学部でも共通であったであろう英語を二番目のところに書いた次第です。まだまだ高校生活はあると思うので目標とするところを目指して頑張ってください。原信のカフェコーナーにたむろして馬鹿騒ぎをすると迷惑になるので学校にもどってからやるといいと思うよ。Bye.

## 信州大学 教育学部 学校保健体育学科 Gさん

私が高校生の時に感じたこと考えたこと、大学生になって感じていること考えていることを書かせていただきます。

私が信州大学 教育学部保健体育コースに進学したのは、長野県の保健体育の教師になり、子供の体力低下が問題視されている現在の社会をまずは長野県から改善していきたいと考えたからです。ところで皆さんは将来の夢はありますか。今、考えたものはなりたい「職業」ではありませんか。何が言いたいかというと、「職業」を将来の夢とするのではなく、その職に就いた後、「何をしたいのか」を考えて欲しいということです。特に3年生は内容が具体的であればあるほど、自分について述べることができます。これからやりたいことを決める人も含めて、「自分が何をしたいのか」、「将来どうなっていたいのか」を考えてみてください。

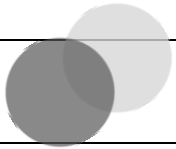
さて、皆さんは志望校を決めましたか。1、2年生は決まっていな人がほとんどだと思います。しかし、志望校が決まっていなくても、オープンキャンパスには沢山参加しておくべきです。なぜかと言うと、視野が広がるからです。長野県以外の大学は沢山あるし、大学によって特徴もあります。沢山見て、自分が本当に行きたいと思う場所を探しましょう。ただし、自分の行きたい学部のある学校や、行きたい大学は先に予定に入れておくべきです。実際に私は、日程を組むのに失敗して、見に行きたい大学に行けませんでした。特に国公立大学は私立大学に比べてオープンキャンパスの数が少ないところが多いと思うので、よく確認してください。

次に、部活動について少し書かせていただきます。部活動と勉強の両立は、正直難しい部分があると思います。しかし、部活動が終わってから動き出すのは、大きなロスとなります。計画を立てて、少しずつ慣れていくのがいいと思います。また、大学に入ると90分授業になるところが多いので、勉強する体力をつける為にも、毎日コツコツ頑張ってください。

3年生の過ごし方についても書かせ下さい。3年生はいよいよ受験の実感が湧いてきて、ピリピリしてくる時期だと思います。こういう時期は1人になって勉強したいと思うかもしれませんが、よく聞くように受験は団体戦です。お互い励ましあいながら、士気を高めあって学習してみてください。3年生の中で推薦試験を受ける等で面接試験がある人は、日頃からニュースを見るくせをつけておいた方がいいと思います。特に自分の行きたい分野についてはよく確認して、自分の意見と照らし合わせながら考えられるようになると、試験の時に何かと役に立ちます。ひとには合う合わないがあると思うので、自分なりの勉強の仕方を考えながら過ごしてみてください。

最後に、新生活がスタートして、今感じていることについてです。現在私は大学の寮で生活しています。親元を離れ、感じていることは責任感の重要性です。金銭管理はもちろん、全てを自分でやらなくてはならず、毎日頭を抱えています。そこで、皆さんには今のうちに自炊をしたり、金銭管理をやってみたりと色々な経験をして欲しいです。また、大学生活を乗り切れる体力をつけておいてほしいです。特に入学後は履修登録やガイダンスなど、やらなければならないことが多くあり、体力のない人はすぐに崩れてしまいます。私も現在、1年生主体の文化祭の実行委員をやっていて、毎日ヘトヘトです。こうならないように、沢山寝て、食べて、運動しておいてください。高校生活は今しかありません。たくさんのことを経験し、存分に楽しむ反面、夢を叶えるために頑張ってくださいください。応援しています。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。





1年生の頃は、高校卒業後の進路について考えたことはほとんどなく、真剣に考え始めたのは2年生の冬頃でした。このときも、将来の夢はまだ決まっていませんでしたが、英語が好きで語学に興味があったため、大学では語学に力を入れているところに行きたいという考えはありました。また、地元を離れたくないという思いもあったため、近隣県で語学について学べる大学を調べたところ、新潟県立大学を知りました。三年生の夏には、実際にオープンキャンパスに行きました。学内を見て回って1番印象的だったのが、ロシアについての展示コーナーでした。様々な分野からロシアについて紹介されていて、とても興味深かったのを覚えています。私もこの大学でロシア研究をしたいという思いから、新潟県立大学を志望しました。

私は、推薦入試で入学しました。国際地域学部の推薦では、小論文、英語のリスニング、面接を行います。小論文の対策では、まず過去問を解き、それと類似の題材の小論文を解き、添削してもらうことを繰り返しました。このとき、ただ添削してもらって終わりをするのではなく、もう一度解き直すことが大切だと思います。自分の意見が書けないときは、模範解答を参考にすることも良いと思います。試験日1週間前からは、知識を増やすためにたくさん本を読みました。リスニングでは、英検準2級や2級の問題を毎日聞いて対策をしていました。慣れてきたら、速度を上げていくと良いと思います。面接の対策としては、たくさんの先生方と練習しました。自分の言いたいこと、質問にどのように答えるのかを箇条書きでメモしておく、当日の待ち時間に確認できるのでおすすめです。

推薦入試は、テスト期間と被ってしまい、さらにセンター試験の勉強も同時に行わなければならないので、計画的に取り組むことが大切だと思います。私自身それらの両立がうまくいかず、推薦を辞めようと思ったこともありました。ですので、推薦を受けるかどうか、早い段階からはっきりさせておいたほうが良いと思います。

国際地域学部では、1年生のときは比較的必修科目が少ないので、自分のやりたい授業を多く受けることができます。その分、自分のやりたいこと、学びたいことが明確でないと大変な部分もあるかもしれません。授業のない空きコマの時間など、友達とおしゃべりしたり、図書館で課題を終わらせたりと、自分の好きなように時間を使うことができます。また、SALC という語学学習支援施設を利用する人も多いです。そこでは、英語、中国語、韓国語、ロシア語など様々な言語の本、CDを借りることができるだけでなく、DVD鑑賞をすることもできます。ジブリ映画を英語で鑑賞することもできます。

大学生活は、高校生活よりもさらに自由です。だからこそ、自発性が重要だと感じる人が多いです。県立大学では、ボランティア活動や英検、TOEIC、TOEFLなどを受けられる機会がたくさんあります。いつ受けられるかなどの情報も、基本的には自分で確認して取り組むかたちになるので、誰かに言われてからやるのではなく、自分から行動するということが心がかけると、今後の大学生活にも行かせると思います。

## 上越教育大学 学校教育学部 初等教員養成学科 |さん

私の夢は、子供たちの心に寄り添える小学校教師になることです。そのために、1年生から教育実習がある上越教育大学に入学しました。

高校3年の1学期までの学習は、テスト3週間前から平日は5時間以上、休日は9時間以上の学習をしていました。負けず嫌いの性格だったため、テストや成績で1位を取ることにこだわっていました。しかし、受験勉強はしていなかったため模試では、最後までE判定でした。2学期になって担任の先生から「浪人して受験することも考えてみて」と言われ、その時にやっと今のままでは合格しないのだと気が付きました。本気で勉強しようと思っても、高校受験では前期で入学したこともあり、何をすれば良いのか分かりませんでした。いろいろな先生に聞きに行き、まずは今ある教材を使っただけの基礎固めが大切ということを知りました。暗記科目では、毎日1単元教科書を読み、次の日に問題集を解くようにしていました。他の科目では、応用は解かずに基礎だけを解くようにしていました。反省点は、間違えた問題だけをひたすら解くようにすれば、時間短縮になって苦手な科目にもっと時間を使えたかなという点です。また、過去問題集を12月から始めるべきだったと思います。12月からは、毎日塾に通い、朝8時から夜9時まで授業を受けたり、自習室で勉強をしたりしました。推薦の面接練習では、社会科研究室に毎日通いました。社会科の先生方にアドバイスをさせていただいたり、自信をつけてくださったりました。本当に感謝しています。

この受験を通して後輩に伝えたいことは、3つあります。

1つ目は、早めに受験勉強を始めることです。後から慌てて勉強することは精神的にきつくなったり、自分が行きたい大学に行けなくなったりすることもあります。少しずついいからこつこつ勉強してください。

2つ目は、教科選択をしっかりとすることです。「先生が言っているから。」「友達を選んだから。」という理由ではなく、「この教科だったら頑張れる」という理由で決めてほしいです。

3つ目は、自分が頑張れる場所や仲間を作ることです。中野西高校は、早めに合格している人が多いのでやる気がなくなることやつらくなることもあると思います。だから、無理に学校にいるのではなく塾に行くこともよいと思います。私は教師を目指す立場として、学校に行かないで塾に行くことは矛盾していると考え、迷いました。でも、今塾に行くという決断をしてよかったと思います。

大学では、各科目どのように教えれば子供たちに理解してもらえるのかを考える授業、子供たちの健康や安全について考える授業、教員に必要な力や自分を見つめなおす授業をしています。授業の中で、コミュニティースクールと言われている自分が働く地域の方々や保護者との連携を図ることで、子供たちの活動の幅が広がったり、子供たちの将来の夢にも通じたりするということを知りました。また、子供たちが活動の中で表現することを先生が規定するだけではなく、自由に表現させることも大切だと知りました。

受験は、思っている以上に大変だけれども、今だけだと思って精一杯頑張ってください。進学すれば楽しいことが待っています。後輩の皆が合格することを祈っています。

## 1、2年生の過ごし方

---

1、2年生は、職業体験、オープンキャンパスや、外部からの講義を通じて、自分の進路を漠然と決めてみるのが良いのかと。何も興味が無いと思っても蓋を開けるとわからないもので、この時期は、たくさんの経験をして見聞を広げることが大切だと思います。私は興味のあることは特になかったのですが、親に勧められたものを調べてみると興味が出できたというケースでした。

## 部活動との両立

---

勉強と部活動の両立というのは難しいことですが、難しいのであれば入らなくて良いと思います。よく部活動が休みの日に喜び人がいますが、本当に好きでやっているのか疑問に感じます。それに部活をやっていない人に比べて時間がないから大変だと抜かす輩がありますが、それを言い訳にするのであれば仮に部活動をやっていなくても変わらないでしょう。突然ですが、三年間の部活動で得られることって一体何だと思いますか。言葉や形にするのが難しいですね。一般的には部活動をしていないからといって内申が悪くなるわけでもなく、良くなるわけでもないので、内申を良くしたいのであれば、定期的に行われるボランティア活動に参加すれば良いと思います。要するに、部活動を内申に使うというのは、スポーツ推薦といった特殊な場合であり、実学を身につけた方が賢明でしょう。思い出を作ったり、友との交流を深めたりするのが実益だと思いますが、それが今後の進路に役立つかは定かではありません。

## 3年生の過ごし方

---

3年生は1、2年生で、おおまかな進路を決めて志望大学も明確になっているのかと思います。自分とその志望大学はどのくらいの差があるのか、A判定からE判定までを把握するために模試を活用して行って下さい。志望大学および希望進路が決まっていることを前提に進めてきましたが、焦る必要はないと思います。本当に自分のやりたいことを決定するのは高校生までの期間だとすればあまりに短いでしょう。卒業してもよく吟味して決

めて行って下さい。ちなみに僕は今も探しています。大学では単位制なので自由に選べます。私は理系ですが歴史学を取り、暗記教科と毛嫌いしていましたが何気に面白いです。

## 進路実現に向けて取り組んだこと、後輩に伝えたいこと

---

勉強方法はズバリ「忘れたら思い出す」です。そして再言語化をすると良いと思います。よく教科書にアンダーラインを引きますがそれはあまり好ましくありません。なぜなら、脳はあくまで重要な情報を選別しただけでこの内容を覚える価値があるとまでは考えないからです。さらに、特定の情報だけに意識が集中してしまうため、使える知識として身につかないでしょう。それから、量と質について。ある程度量をこなすことが前提だと思いますので、たくさん勉強してください。学力も大切ですが、情報収集も大切です。自分で調べるのが難しければ、進路担当の先生に相談すると良いと思います。あとは、周りに流されないことが大切です。他の人がするからとかではなく自分で決めて下さい。流されては自分の責任で行動出来ず、それが常態化してしまえば何もかも中途半端になってしまうことでしょう。自分の人生は自分だけのものです。他人に左右されずに、良い意味でのマイペースを貫いて行って下さい。

## 最後に

---

おそらく真剣に読む方のほうが少ないと思ったので、少し挑発的な表現を入れて、「部活動への偏見がありすぎるwww」などと思ってもらえれば私の狙い通りです。少しでも進路に向けて真摯に取り組める方が増えればなと思います。受験は勝てば官軍ですので、どんな形だろうと合格してまえばこっちのものです。最後まであきらめず頑張ってください。応援しています。



## 長野保健医療大学 保健科学部 理学療法学科 Kさん

1、2年生のときは、部活動を頑張っていました。そのため、あまり多くの勉強時間は確保できませんでしたが、メリハリをつけて取り組むようにしていました。やることを紙に書き出して、優先順位をつけて実行していました。また、夜遅くまで勉強することが苦手だったので、夜は早く寝て、朝早く起きて勉強したりもしました。自分にあった勉強の仕方を早く見つけられると良いと思います。先生に相談してみるのも良いと思います。また、苦手科目や分からないところは先生に質問をしに行っていました。3年生のときは、先生方から頂いた計画表を使って勉強の計画を立てていました。やることに目が入るので取り組みやすかったです。計画を立て、受験日に体調を崩さないように普段からリズムを作っておくと良いと思います。

オープンキャンパスについては、第1志望の学校には2回行きました。第1志望以外の大学のオープンキャンパスにも行くことで、それぞれの大学の良さを知ることができ、志望校の決定に繋がりました。3年生になると忙しくなるので、1、2年生のときからよく調べてオープンキャンパスに行くことで、得られるものがあると思います。また、病院見学にも行きました。私は理学療法士と作業療法士という2つの仕事に興味があったので、どちらの仕事も見学しに行きました。実際に仕事をしている方に質問でき、とても参考になりました。また、その仕事の良さも感じ取ることができました。私は、自分の進路がなかなか決まらず悩んでいましたが、病院見学で感じたことが進路決定の後押しにもなりました。医療系の進路を選ぶということは、その段階である程度将来の仕事も決まってくると思うので、実際見ておくことは良い経験になると思います。もし、自分の進路に関係するそのような機会があれば、ぜひ参加してみてください。

受験については、私は公募推薦で受験をしました。面接と小論文がありました。小論文はもともと苦手でなかなかうまく書けるようになりませんが、先生に教えてもらいながら何回も書きました。苦手な小論文から逃げずに取り組むことができたのは、

指導してくださった先生のおかげでした。信頼できる先生に指導を頼むのも、ひとつの方法だと思います。面接でもたくさん先生にお世話になりました。受験をするうえで多くの人のお世話になると思うので、感謝の心を持ちながら頑張りたいです。

大学では、授業が1コマ90分で高校より長いので、進む量が多く大変です。しかし、授業によっては、高校で習ったことが役に立ち、高校ですべて良かっただと感ずることもあります。医療系の専門的な勉強が難しいため、同じ専攻の友達と一緒に取り組んで分からないことを解決して行っています。同じ目標を持つ友達と一緒に勉強することで、良い刺激をもらい頑張っています。今一番大変な授業は、骨の名前を覚える授業です。骨ごとに名称がたくさんあり、覚えるのが大変です。授業では、骨の模型を見たり触ったりしながら名称を確認したり、骨のスケッチをしたりしています。その他にも沢山の授業がありますが、頑張りたいです。

## 将来の夢

---

私は診療放射線技師を目指しています。きっかけは自分が怪我をした時にお世話になったことです。また、診療放射線技師について調べると、放射線と聞いてよく想像する一般撮影やMRI、CTは骨折や靭帯の断裂を撮るだけでなく、病気の原因を見つけたり、手術でどの部分を切除するか決めたりするのも放射線技師がいてこそだと知りました。さらに女性技師不足の問題もあり、目指すようになりました。

## 高校での過ごし方と勉強の仕方

---

1年の頃はテスト期間前にだけ勉強をしてテストに臨んでいました。暗記系では問題プリントをひたすら書いて最低3周して覚えていました。2年生になり、理系科目を選択しました。授業内容は、より難しく、進むスピードも1年時と比べ物にならないくらい早くなり付いていくのに精一杯でした。化学は特に苦手意識があって授業で理解しきれなかったところは授業終わりに先生に聞きに行っても何度も教えてもらっていました。テストでは暗記系が減った応用系の問題が増えたので、数学などは宿題プリントを何周かするように心掛けてテスト勉強をしていました。

3年時は、理科の専門科目を化学に、数学はIAに絞って選択しました。これは志望校の受験科目に合わせて選択をしました。3年では新しいことを覚えるというよりは、2年生で習ったことをもう一度勉強していく教科が多かったです。1学期までは新しいことを習っていた授業も2学期に入ると総復習問題解いて受験に備えていきました。毎日の授業もテスト勉強になっていたと思います。また、受験に向けては、特別編成授業になってから演習や自習の時間がほとんどになったので自分の受験科目に集中して勉強することができました。

## オープンキャンパス

---

オープンキャンパスは、関東の大学でなかなか参加することが難しかったのですが、志望校には必ず1回ずつは参加しまし

た。面接がある学校ではオープンキャンパスに参加したかどうかを聞かれることもあるそうなので興味があるなら1回は参加しておいたほうが良いと思います。私が参加したのは3校ですが、どの大学もホームページやパンフレット等を読んだだけでは分からない校風や演習施設などを見ることができました。

## 学習以外のこと

---

医療人を目指す者として、また資格も取れるということで救急救命講習に参加しました。AEDの使い方や胸骨圧迫の方法を知ることができ、何より自分が救急救命を行わなければならない場面に出くわした時にもどう対応したらいいのかを知ることができました。また、大学に入学してすぐにAED講習を受けたので、以前にも体験しておいて良かったと思いました。

## 新生活について

---

大学が埼玉県なのでひとり暮らしをしていますが、やはりお金がかかるので生活費を長期休みにアルバイトをして貯めておいて良かったと思います。大学の講義は高校で習うようなものから放射線についての専門的なものまで様々です。基礎科目は習っておくと大学の講義がすんなり入ってくるのでなんで勉強するんだらうと思う科目でもしっかり学んでいくのが良いと思います。

きっと色々な人から聞いていると思いますが受験勉強を早くから始めるに超したことはないです。私ももっと早くに始めていたらと後悔しました。自分が目指す進路、目標に向かって頑張ってください。

## 1・2年生の過ごし方

1・2年生から受験を意識している人はマイノリティでしょう。では、受験で差がつく原因は何でしょう？夏休みの過ごし方？毎日の勉強時間？集中力の違い？確かに今挙げたのも重要な要素でしょう。しかし、私は勉強習慣の定着にあるのだと考えています。部活動は大変。よく知っています。私は野球部に所属しており、毎日10時帰りでした。ですが、テスト前1週間は必ず部活はOFFでした。まずはその7日間だけ頑張ってみましょう。最初は何かから手を付ければよいのだろうか？と悩む人もいます。そんな時は提出課題から片付けましょう。もちろん答えを写すのではなく真面目に解きましょう。勢いに乗ったら苦手な教科、範囲の広い教科から取り組み始めます。得意な教科は頭に入ってきたりしやすいからです。理想は3回以上復習することです。そうやって同じことを毎回繰り返すことで自然に学習習慣が定着します。この学習習慣という土台が有るか無いかで受験で差がつくターニングポイントです。

## 3年生の過ごし方

3年生になってもやることは変わりません。ただ時間が長くなるだけです。毎日同じことを継続してやるのが王道です。しかしそれは難しいですよね？ですので、途中で怠けてもいいです。時間が無くなってくると焦ってまた再開します。1・2年で学習習慣が定着していれば焦っても何とかできます。何度インターバルをとっても良いです。志望校合格というゴールを長い目で見て走り続けて下さい。どんなに無様でも遅くてもゴールラインに到達すれば勝ち組ですから。

## 役に立った書籍

まずは教科書からです。学校で使う教材が基本です。もっと知識を深めたい！と言うのであれば教科担当の先生に聞きましょう。私が見てきた参考書は世の中にある書籍の数冊です。先生方はもっと多くの参考書に目を通していています。ただし、いろいろな参考書に手を出しすぎるのは悪手です。そして、参考書を買うタ

イミングも重要です。計画性をもって勉強に励んでください。

## 進路選択に悩んでいる人へ

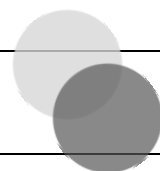
自分の得意なもの、好きな教科、趣味はなんでしょう？もう今の時期将来やりたいことが決まっている人は立派だと思います。私は、将来やりたいことは未だに決まっていません。やりたいことがないので大学に進学することにしました。私は数学が得意だったので、それを生かされる学部に行きたいと思ったので経済学部を決めました。あと、経済学部ならどの業種にも当てはまるかな？とか軽い気持ちで決めました。調べてみると聞いたこともないようないろんな学部が存在しています。いろんなところから連想して学校、学部を絞れるといいと思います。

## 先輩へ伝えたいこと

志望校を決めると必然的に受験科目も決まります。色々な視点から色々な学校を調べてみましょう。もしかしたら苦手科目を捨てることができたり、科目数を少数に絞ることができたりするかもしれません。しかし、科目数を減らすということは、受験可能な学校数も減らすことになります。ですから、大いに悩んでください。行き詰ったら周りの人に相談しましょう。受験は個人戦ではなく団体戦です。そのことを忘れず、仲間と切磋琢磨していきましょう。

## 新生活の様子

現在一人暮らしをしています。家に自分以外誰もいないのでご飯の時間は寂しいですが、最近、学校生活や自炊にも慣れてきて、いろんな県の人と友達になり充実した新生活を送っています。とにかく自由です。とても楽しいです。今まで経験できなかったことがたくさんできます。皆さんも新たなステージでの生活に期待してあとちょっとがんばってください！



はじめに私が思う1番大切なことを伝えておきます。それは勉強方法に「これをやればいい、合格できる。」と言った正解はありません。真似したことは続かないし、すぐに通用しなくなります。1人1人の性格や特徴が違うように勉強方法や、脳に入ってくるスピードも必ず違っています。ですから、自分自身をよく見て研究していくことをお勧めします。受験勉強を通じ自分自身の人生の送り方、生き方もわかってくるはずです。このことを踏まえ、以下の私の文章を読んでいただきたいと思います。

---

まず1、2年生の時の過ごし方について話します。私は正直に言って部活動8割、勉強2割ぐらいの力の入れ具合で過ごしていました。部活動がとても楽しく仲間というのが好きでした。ですので、部活動と勉強の両立が完璧にできていたかと言われるとできていませんでした。連日の練習による疲労で自宅では10分程度でその日にやった内容にザッと目を通すことができるかできないかぐらいの復習でした。しかし、部活動の方で朝学習として1時間勉強ができたのは私にとってとても助けになりました。模試では何が何だかさっぱりわからない状態でただ資料をもらって保管するぐらいでした。また、志望校もぼやっと自分がやりたい職業があるだけで具体的なことは決まっていなかった状態でした。

3年生ではまず部活動で最後の大会があり、それに向け10割で頑張っていた時期がありました。でも私はそれで良かったと思っています。なぜなら最後の大会がやりきれず終わってしまうと終わった後もズルズルと引きずってしまい受験勉強に切り替えられないからです。そして受験勉強に本腰を入れたのは8月から受験期で1番辛かったのは9、10、11月の3ヶ月でした。試験までまだもう少しあると言って気が抜けがちになってしまいます。ですが、いろいろなところから刺激をもらいつつモチベーションを維持しセンター試験に挑むことができました。

このような3年間を過ごした私が感じたのは復習の大切さです。私は予習を一切しませんでした。その日にやったことを理解できずに新しいことに取り掛かると帰って頭がパンクしてしまいます。脳にすっとなっていくまで復習することをお勧めします。また、

メリハリをつけ休憩(遊び)もしっかり確保していくと充実した生活になります。

---

参考程度に私からのアドバイスを3つあげておきます。まず1つ目は英語、特に英単語です。おそらく大体の人が受験期に悩む大きな要素だと思います。私も本腰を入れた8月から、単語、文法の復習をはじめていきましたが、やはり英単語だけは1、2年生の時に試験レベルまでしっかり覚えている状態でないと厳しいと感じました。試験2、3ヶ月前に長文で辞書がないと読めないのは致命的となってしまいます。ですから、英単語だけは授業に合わせてやるのではなく試験を見据え自分で進めていってください。そこで私がオススメしたいのが「システム英単語」という英単語帳です。私も初めて見た時、驚くぐらいの研究された単語帳でした。ぜひ試してください。

2つ目は、勉強以外で雑学でもいいので自分が少しでも気になったり、好きなことについてどんどん知識を取り込んでいってください。今日、深い知識を持っている人が活躍する世の中になってきています。そのようなことをすることで志望校の系統なども絞れてきますし、調べて研究したことは将来自分にとって絶対役に立つと思います。周りがある様々な情報に対し拒絶するのではなく1回受け入れてみましょう。たくさん発見があるはずですよ。

3つ目は受験期と一緒に頑張る同志、仲間を作ることです。受験期はモチベーションの維持が勝負です。どれだけモチベーションを維持し、高みに向かっていけるかです。私は10.11.12月と他校の友達と図書館と一緒に勉強していました。とても良い刺激をもらいつつ勉強に打ち込むことができました。そのような苦しい時期を一緒に過ごした仲間は大切な友となるはずですよ。また、先生方ももしっかり仲良くなっておくと相談に乗ってくださったり、勉強を教えてくださいたりいいことがたくさんあるので積極的に話しかけに行きましょう！

---

私は今、世界に通用する柔整師トレーナーになることを目標にして日々勉強しています。また、勉強を含め、あえて「あれもこれも」やって毎日を忙しく生きるということをやっています。体への負担もありますがそれ以上に1日の中で得られる新しい発見、学習がありとても充実しています。皆さんもあえて忙しく過ごしてみましよう。経験したことは今後の人生においてとても大きな糧となってくれるはずです。一度きりしかない高校生活を思いっきり楽しんで青春を謳歌してくださいね！

#### 【追伸】

お世話になっております。大碓優輝です。

「あえてあれもこれも」の内容ですがまず、大学での受ける単位数のことです。私の通っている大学は医療大学ですから他大学より多いのは当然です。私はこの大学で取れる資格を全て取得したいと考えているので4年間で200中盤の単位数を取るつもりです。月曜から土曜まで授業が入っています。

次に部活動です。私は個人競技の勉強と、柔整師、ATの実習の場、トレーナーの方や先生方、コーチの方々との人脈作りを目的とし柔道部のマネージャーになりました。この入部も将来、大きな糧となると思ったからです。6月末には日本武道館での全国大会に出場が決定しています。

また、生活費をできるだけ自分で稼ごうと思いアルバイトもやっています。そのアルバイトも将来のために学童保育所という小学生とスポーツをやりながら教えるアルバイトをやっています。5月末にはニュージーランド代表オールブラックスと一緒に小学生に、ラグビーの特別授業を行いました。とてもいい経験になりました。以上のように日々を忙しく生きています。体力的な面で辛いですが、オールブラックスに会えたり日々新しいことがありとても楽しいです。





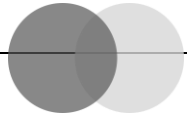
私は、進路選択の時点で将来の具体的な夢や、目標というものは決まっていませんでした。皆さんの中にも私と同じ状況の人もいると思います。正直、初めはとでも焦りました。就職、専門という方向も考えたりしましたが、私の中ではこの2つの選択肢よりも大学進学という意思の方が強くありました。親にとっても迷惑がかかることも分かっています。そのため、無理矢理でも専門職を探しました。しかしその時点で、決めてしまうのは心になにかモヤモヤするものがあり、結局大学進学という道を選びました。それからは、大学のパンフレットやネットで情報探しを始めました。その時、“大学は自分のやりたいことを見つける場でもある”という言葉を知り、再度大学に行こうと決心しました。進学すると決めただけからといって、学部学科は山ほどあります。その中で幅広く学べる分野はなんだろう、今自分が1番興味を持っているものはなんだろう、そう考え抜いた結果でできたのは、経済学でした。決めてからは、ネットで情報収集をずっとしていました。夏の時期には4つの大学のオープンキャンパスに行きました。ほとんどの大学は夏にオープンキャンパスを行っているので、日程が重なっているところを見つけて行くようにしていました。

高校生活は基本、真面目に過ごしていたと思います。初めから、評定は落とさずに行こうという意識は持っていたので、授業はしっかり受けていました。あともう1つ真面目に授業を受ける理由を挙げるとすれば、テスト勉強が楽になるからです。授業を聞いていないと初めて聞くことを覚えなくてはなりません。しかし、一度聞いたことがあったり、解いたことのある問題だと、頭に覚えさせなくてもすんなり出てくるようになります。テスト勉強を楽にするためにも、授業は真面目に受けておいた方が楽でした。私は、テスト期間中、通学時間を有効活用することが多かったです(バス通学だったため)。単語帳、問題集をひたすらに暗記していました。部活との両立、という面で話すと、私はサッカー部でマネージャーを務めていたので、テスト前、部活がOFFになるのはあまりありませんでした。大会や試合と重なっていることが多く、テスト当日以外の日は部活が入っていました。しかし、私の場合、時

間があったり、家にいたりすると、だらけてしまうので部活が始まる前や後、オフの日は放課後などを使った方が効率よく勉強できました。いい勉強方法を見つけるにはまず、自分の性格を知ることだと思います。私もまだまだですが、お互い勉強頑張りましょう。

新生活が始まってからですが、1人暮らしは正直大変です。疲れて家に帰っても今までとは違い、すぐにはくつろげません。ご飯もできません。洗濯も皿洗いも全て終わってからやっと自分の時間です。ですが、私は1人暮らしをして良かったと思います。親の偉大さや大切さを、改めて感じるができたからです。当たり前のことを、今までできてなかったんだと思い知らされますが…。大人になる前に少し自立できてよかったと思います。学校生活は、今はとても楽しいです！友達0人の状態で大学に行きましたが、そんな不安は初日だけでした。今じゃ、ディズニーに行けるくらい仲良しの友達ができました。

大学の授業に関してですが、全てが1からなので「ついていけない」って感じではないです。私は指定校推薦だったので周りからあまり良いように思われないんじゃないか、とか心配しましたが、全くそんなことないです。推薦生も沢山います。逆に、頑張るタイミングが違っただけ、と私の周りの人たちは言っています。指定校推薦もれっきとした1つの受験方法です。志願したい大学があれば、チャレンジしてみるのもありだと思います。私も受験の時期は沢山迷い、悩みまくりましたが、色々な人に支えてもらって乗り越えることができました。1人で悩まず沢山の人の意見聞いて、最終的に自分のものに変えていければ良いと思います。受験期は辛いこともありますが、周りの人と助け合いながら乗り越えることができます。私は、自分の置かれている環境が恵まれている、ということを忘れずに生活していきたいと思っています。お互いこれからも焦らずゆっくり頑張ってください。



## 東京農業大学 環境科学部 Pさん

私は東京農業大学へ進学し、専門的な授業や研究、サークルなどを行い楽しい学生生活を送っています。しかし、高校時代は部活に熱中し、将来に関しての明確な目標はありませんでした。

私はバスケ部に所属していたので、日々部活の練習が大変で家に帰ったらすぐに寝てしまう生活を送っていました。そのため、家に帰っても全く勉強をせず、テスト勉強もテスト3日前から始めるような感じで、成績も良い方ではありませんでした。しかも、自分のやりたいことや目標がなかったのもこのままで良い、いつか何とかなると軽い気持ちで考えていました。しかし、2年生の秋から、両親と高校卒業後の進路について相談する機会があり、将来の夢が特に定まっていなかった僕は、祖父の家が農家ということもあり、農大を何となく考え始め、東京農大の文化祭に行きました。そこでは学生が楽しみながら学んでいる姿があり、その姿に憧れそこから勉強しようと考え始めました。しかし、東京農大は一般入試で求められるレベルが高く、部活のことを考えながら一般入試・センター入試で合格することは不可能だと考え、その頃から推薦入試に絞り始めました。

推薦入試を受けるにあたり、学校の成績が良くなければ大学へ受からないとわかっていたので、勉強と部活を両立させるような勉強を始めました。私は家に帰ると疲れてすぐに寝てしまい、それまで家で勉強を行う習慣がないこともあり、家での勉強はテスト2週間前だけと決め、普段の家での勉強は諦めました。その分学校での授業を大切に、授業だけで理解し覚えるようにしていました。そして、テスト前は板書したノートをじっくり見た後に授業で理解できなかったところだけをやるようにしていました。

大学の情報集めは、文化祭やオープンキャンパスなどへの参加が一番有力な情報を集めることができると思います。文化祭やオープンキャンパスに参加したとしても、ただ参加するのではなくそこで研究室を訪ねたり、先輩や教授のお話を聞きに行くな

ど自分から積極的にアクションをかけることが重要です。特に教授とお話をする機会があったとしたら、その経験がそのまま面接の練習などにつながるの積極的に参加することをお勧めします。

私の大学の推薦入試は11月の後半にあり、面接と小論文でその対策は3年生の夏休みから始めました。小論文の対策としては、まずその大学の過去問を調べる、またその大学が何を求めているかを理解することから始めました。東京農業大学は小論文の内容が農業に関する専門的な内容だったため、まずは知識を増やすため本を読み、それと並行し毎日新聞の天声人語などを読み文章になれるようにしました。そして、試験1ヶ月からは毎日小論文を書きました。小論文を毎日書くことにより段々スムーズに書けるようになります。文章が書くのが苦手でも諦めずに毎日書くことで、書けるようになれると思います。また、小論文は起承転結かつ筋道が通っていることが大切なので、書けることに満足せずに自分以外の人に読んでもらい、意見をもらうことや添削してもらうことが1番大切です。そうすることにより、自分以外の考え方や文章の構成の仕方を知ることができ、より対応力を上げることができます。面接については、聞かれる可能性が高い質問はあらかじめ自分の意見をまとめておき、予想外の質問が来たとしても焦らずに答えられるように知識を蓄え、先生や友人と何度も練習することが大切です。

受験は長期戦で何事も継続することが大切です。最初はできなくても繰り返すことで力がついてきます。やり始めは辛く、やめたくなくとも思いますが、いつか成果を上げることができると信じ、続けてください。その頑張りが必ず将来役に立つと思います。高校生活は本当にあつという間なので、1日1日大切に、高校生活楽しみながら、自分の進路を実現させてください。

## 新潟医療福祉大学 看護学科 Qさん

私は新潟医療福祉大学に進学し、看護師を目指し大学生活に励み、充実した毎日を送っています。そんな私ですが、大学受験では第一志望の大学に合格することができなかったことや、なかなか進学先が決まらなかったことでとても苦労したことをよく覚えています。

私は、1・2年生の時には志望校はおろか自分の将来やりたいことすら決まっておらず、進路について悩む日々を過ごしていました。部活のことばかり考えていたことや自分の目標がなかったこともあり、勉強にも身が入らず、成績もあまり好ましくはありませんでした。ですが、2年生の冬頃から看護師という自分の将来の目標が決まり、そこから少しずつ勉強へのモチベーションが高まっていきました。勉強になかなか身が入らないという人は、自分の将来の夢や目標について考えてみるといいかもかもしれません。

勉強については、自分が得意で好きな科目でもあった数学から始めました。最初は少しずつでも、勉強をする習慣をつくっていくことで、だんだんと受験に向かう姿勢ができていったと感じています。まずは、自分の好きな科目からでも受験勉強を始めていくのはおすすめです。ですが、私の場合は、好きな科目には進んで取り組んでいたのですが、苦手な科目にはなかなか手を付けないという悪い癖があったので、みなさんは苦手な科目から逃げずに進んで取り組むようにしましょう。

学習の内容について私は、問題を解いたノートを後で見返したときに何を書いたのかをすぐに理解でき、なおかつ知識を思い出すことができるように、「問題を誰が見てもわかるような解答をつくる」つもりで問題を解くという方法を心がけていました。考えや答えを導いた過程が整理できて問題への理解度がより高まると思います。良かったら真似をしてみてください。また、教材は学校で購入するものに加え教科担任の先生などに自分のレベルにあったおすすめの教材を教えていただき、それを購入して取り組んでいました。進めるペースは、あまり細かくは決めていませんでしたが、この日までには終わらせるというのを決めて取り組

むようにしていました。あまり細かく決めないことで計画より遅れているという焦りをあまり感じずに取り組めていたと感じています。

次に、受験方法についてです。私は、最終的にはセンター利用入試で大学に合格をしました。他にも一般入試での受験も経験しました。自分は今までの成績後あまりよくはなかったこともあり、推薦入試は受験しませんでした。ですが、センター利用入試や一般入試で最後まで勉強をして苦労はした分、大学での勉強をあまり苦労することなく取り組んでいると感じているので、受験を乗り越えた今考えてみると、我ながら良い選択をしたと考えています。大学受験では第一志望の大学に合格することができなかったことや、なかなか進学先が決まらなかったことでとても苦労はしましたが、その経験から学んだことも多く、人間としても大きく成長できたと感じています。

大学の講義では、看護師になるために基礎的な心構えから、人体の構造や機能について学習しています。最近では、「看護の日」に記念講演会が行われ、そこで感じたこと・考えたことについてのレポートの提出などがありました。大学生になったいま高校生だったころのことを思い出すと毎日が楽しくとても充実していた記憶がよみがえります。高校時代の友人とは今でも時々連絡を取っているくらい仲がよくなりました。今しかない高校生活の一日一日を大切に仲間と充実したものにしてください。

## 自分の目標や夢

私の将来の夢は、保育者になることです。きっかけは、自分が幼稚園の時に担任をして下さった先生への憧れや子どもと一緒にいることが好きという単純なことですが、小さい頃からずっと抱いていた夢です。近年は保護者支援をはじめ保育者には多くのことが求められるようになっており、保育者の仕事を知れば知るほど自分にできるのかと不安にもなります。しかし、人の人生の大切な部分に携わり、小さな喜びや楽しさを日々見つけていくことができるのは、保育の仕事だけです。この2年間でどこまで自分が成長できるのかは分かりませんが、多くのことを経験し、学んで、「先生」と呼ばれる立場になった時、笑顔で子どもたちと向き合えるように頑張りたいと思っています。

## 1・2年生の過ごし方

志望校を決めたのは、高校1年生の夏頃です。オープンキャンパスには2・3年生の時に参加しました。私は、温かくアットホームな学校の雰囲気と実践的な活動が多いということが自分に合っていると思い、清泉女学院短期大学を志望しました。焦る事はないですが、早めに志望先を決めておくと、ゆとりを持ってその学校を知ることができ、方向性も決まるので、今自分が一番何をすべきかを見極めることができます。高校生活を楽しみながら少しずつ将来のことを考え、悔いのない選択をして欲しいと思います！

私はウインドアンサンブルに所属していました。定期演奏会やコンクールの前は帰りが遅く、勉強の出来ない日も多くありました。周りが勉強している中、自分はやっていないということに不安もありましたが、そのときは授業を集中して聞くことを心掛けていました。好きなことを全力で出来る経験は部活動でしか出来ないことだと思うので、勉強も部活動も後悔のないように頑張りたいです！

## 3年生の過ごし方

部活動が8月の中旬頃までであったこともあり、私が本格的に受験を意識したのは引退してからでした。私は受験が面接だったので、引退後は面接練習に力を入れました。オープンキャンパスに行ったり、本を読んだりと面接に使えるような情報集めは早くからやることをお勧めします。

少しずつでも良いので、コツコツと勉強することが大切だと思います。部活動などで毎日忙しいとは思いますが、隙間時間を有効活用するなど少しの努力が周りとの差をつけることに繋がると思います。教科書や学校で使っているワークを繰り返し解き、理解することが一番大事だと思います。

私は進学先が保育系だったので、ピアノを一生懸命練習しました。ピアノはすぐには上達しないので、保育系の進学を考えているのであればピアノは早めに習い始めることをおすすめします。

## 後輩に伝えたいこと

「自分の進路を決める」ということは、悩むことも多いと思います。ですが、悩んで悩んで出した決断であればきっと後悔はしないと思います。その目標や夢に向かって全力で頑張ってください。応援しています。また、いつも支えてくれる家族や先生方、友達への感謝の気持ちを忘れずにいることが大切だと思います。

## 新生活の様子

私は長野県にある清泉女学院短期大学の幼児教育科で保育者を目指し、日々学んでいます。先生と生徒の仲が良く、先輩方も優しいのでとても温かい雰囲気の中で勉強出来ています。幼児教育科ということで、遊びを取り入れた授業も多くあり、「一日中勉強！」という感じではないです。ピアノの練習など大変なこともあります。友達と笑って過ごす毎日はとても楽しいです！また、高校よりも自由になるので、自分のやってみたいことや興味のあることにもたくさん挑戦できます。忙しいですが、楽しく充実した毎日を送っています。幼児教育に興味のある人は是非オープンキャンパスに来てみてください！

## 佐久総合病院看護専門学校 Sさん

中学生の頃、自分自身が長い入院生活を体験してその頃から将来は看護師になりたいと強く思っていました。私は高校に入学した時から、目標は決まっていました。

### 1・2年の過ごし方

私は1年生の頃から看護師の資格が取得できる学校に進学したいという具体的な目標はあったのですが、大学に進学しようか専門学校に進学しようか迷っていました。そのためオープンキャンパスや学校説明会などでは、大学と専門学校の両方の見学に行っていました。他にも知り合いの看護師さんにお話を聞いたり担任の先生に相談したり、とにかく沢山の人の話を聞いていました。中間テストや期末テストでは、自分に合った効率の良い勉強方法が出来ていなかったため、成績があまり良くなかったです。1・2年の頃から自分に合った効率の良い勉強方法を見つけていくと、それが受験勉強にも生かされてくると思います。

### 3年生の学習方法・模試活用

部活を引退してからすぐには受験モードに切り替えることができませんでした。文化祭が終わってから、だんだん周りが受験モードになっているのを感じて私も受験勉強に取り掛かりました。私は始めたのが遅かったので3年になる前の春休み頃から、勉強をする習慣をつけておいた方が良いと思います。

3年の夏休みは看護・医療系の補習に出て、分からない問題は先生にどんどん質問しました。そして家に帰ったらもう一度復習をするという習慣をつけました。私はできなかった問題や、間違えた問題は解説を見て理解したり、先生に聞いたりして、その日のうちにもう1度その問題を解いて、次の日に昨日出来なかったところや、間違えたところをもう一度やってみるという勉強方法をしていました。間違えたところにはチェックをして目立つようにしていました。また、問題集をやっていると、最初の方の問題は忘れがちになってしまうので、たまに戻ってチェックのついているところを復習するというをやっていました。

模試を終えて採点をしてその日のうちにできなかったところを、帰り道に図書館にいった解説を見ながら解いてみるというこ

とをしていました。できないところがハッキリと分かるので、模試を受けたその日から出来ないところを集中的に勉強できるし、模試の結果から分析して勉強ができるので、模試は活用した方が良いと思います。

参考書は、文英堂の看護・医療系の問題集がとても良かったです。数学の「チャート」や英語の「ラーナーズ」、現文の「イミ漢」や「ことのは」は基礎を固めるためにはとても良かったです。

### 受験勉強以外でやったこと

1日看護体験に行き、看護師の仕事の間近で見て、体験することで学ぶことがたくさんあるので私は行って良かったです。また、看護という道に進みたいという気持ちを再確認できるとも良い機会だと思います。受験前の面接練習は、自信をもって出来るようになるまで何人もの先生方をお願いして沢山練習し、自信を持って臨むことができました。

### その他、アドバイス

できなかった問題は復習しても忘れてしまうので、少し経ったらもう一度戻ってみるということが大切だと思います。

周りの人が推薦などで早く進路が決まってしまうと、焦ったり色々考えてしまうことがありますが、そういう時は1人で図書館に行ってみたりすると、熱心に勉強をしている人がたくさん居るので、集中して勉強ができると思います。メリハリをつけて勉強をして、規則正しい生活をするのが大切だと思います。

困ったり悩んだりすることがあったら、どんなことでも先生方に、聞いてみるのがとても良いと思います。

### 新生活が始まって感じること

授業の時間が90分授業になり、とても長く感じます。また、1回の授業で進む量が多いし、スピードも早いので予習復習がとても大切になってきています。課題はなくても常に勉強の毎日です。ですが、学校では同じ志を持った仲間ばかりなので、仲間からの刺激がとても多く、毎日楽しく、とても充実した日々を過ごしています。これからもっと勉強を頑張っていきたいです。

## 日本工学院専門学校 コンサート・イベント科 Tさん

私は今、日本工学院八王子専門学校コンサート・イベント科に通っています。ここで、音楽業界の基礎知識勉強から、ビジネス授業、コンサート・イベントの企画運営の座学、実習等を行い、勉強しています。例えば、制作の授業では、少人数グループで会場間取り図やタイムテーブル、観客の入れ方や観てもらい方などを1から決め、実際にアーティストの方をお呼びし運営を行いました。早速、自分達だけでの運営を経験でき、とても勉強になりました。

私がこの進路に興味を持ったのは高校2年生になった時です。それまでは、全く違う職業の進路を目指していました。それが変わったのは、あるコンサートに行った時です。そのコンサートが凄く素敵で、毎日が大変でもこういう時間があるから頑張る生活できるんだと自分自身は感じ、自分もそういう空間を作りたいと、思うようになりました。

また、自分が中野西高校で文化祭副委員長を務めさせてもらったのも、強く影響しています。私は1年生の後半から、3年生の後半まで文化祭副委員長の仕事を任せて頂き、文化祭全般の準備や、1年生の展示の企画立案などをしてきました。ここでは、上手いかず苦い思いをした事や、怒られたこともありましたが、全てを通して終わってみると、何かを作るって楽しいという気持ちが強く残っていました。せっかく高校生の中で、このような経験が出来たのだから、将来に繋げてみようと思いこの進路にしました。

学校選びの際は、オープンキャンパスなどにも数校行き、凄く悩みましたが自分のやりたいことを一番学べる所と雰囲気がとても良いという点で今の学校にしました。在校生の皆さんも、学校に悩んでいる際は、オープンキャンパスに沢山行き、学校の雰囲気に触れるのが一番確実で良いと思います。また、私は大学

と専門学校でギリギリまで悩んでいました。大学の方が就職率が良かったりと色々聞くので専門で大丈夫かな、という不安も入学するまでは凄くありました。でも、いざ入ってみると毎日が充実していて、なにより自分がやりたい事で溢れているので毎日が凄く楽しいです。今、私と同じような悩みを抱えている人も少なからず居ると思います。そのような人達も、自分のやりたい事の具体像をしっかりと考え、専門はその分野の仕事に就くことが多いと思うので、そのことも視野に入れて納得のいく進路を決めていけたら良いと思います。

中野西高校では勉強以外にも様々な経験が沢山出来きます。その中でもボランティア活動への参加は皆さんにとってとても役立つと思います。私は1年生の頃からボランティアに沢山行き、ABMORIの植樹リーダーや中野市バラ祭りのスタッフ、地酒イベントのスタッフなど他にも様々なものに参加しました。その時の人との関わりや感じたことを、AO入試でも沢山話す事出来ましたし、面接官の方が興味を持たれたボランティアの話もありました。私は学校にいただけでは分からなかった、地元の魅力や自然に関する問題などを話しました。これらの話は、ボランティアをして実際に自分自身が体験したから話せたものです。1人ではボランティアを探すのも大変ですが、学校からお誘いが来るのでボランティアに行きやすいと思います。時間のある人は参加してみることをお勧めします。

私の高校生活は、勉強以外の場でも充実させて生活することができました。皆さんにも、1つだけに集中するのではなく色々なものをみて、視野を広げていってほしいです。

---

## 松本明慶工房 Uさん

---



私の就職先は、京都府西京区にある松本明慶工房です。木を用いて、仏像彫刻をしている工房です。“就職”ということになっていますが、厳密には、入門、弟子入りです。厳しい職人の世界で修行の日々を過ごしています。なかなか普通ではない進路かと思います。しかし、「こんな道もあるのだ」と知っていただき、このアドバイスがほんの少しでも皆さんの今後の生活の参考となることができるならば幸いです。

### 新生活の様子

先に書いたように、私の進路は区分では就職になりますが、正確には弟子入りです。工房の2階に住み込み、朝は工房の掃除から始まり、お茶入れ、材木の整理など様々な雑用をこなしながら、仏像彫刻に必要な基礎練習をさせて頂いています。練習が進み、1ヶ月ほど経つといよいよ仕事を頂くことができます。私も京都の仁和寺に納める仏像の台座の一部の彫刻を担当させて頂きました。師匠、兄弟子の指導を受けながら彫刻をし、技術の上達を実感できるととても楽しいですよ。

松本工房に入門するのに必要な才能はただ1つと師匠はおっしゃいます。それは「彫刻が好き」という才能です。手先が器用だとか、美術が得意といった才能はゼロでも良いのです。私も木彫の経験があったり、手先の器用さに自信があったりしたわけではありません。むしろ木彫の経験はゼロですし、手先も不器用です。彫刻が好きという気持ちさえあるならば、いくら不器用でも継続でき、結果を出すことができるそうです。

木彫、仏像彫刻に興味がある方、やってみたいという方には松本工房への入門を強くお勧めします。

### 1・2年生の過ごし方

日々部活動の練習に明け暮れ、週末は大会など、ほぼ部活動の記憶しかない程、部活動中心の生活で、勉強は恥ずかしながら疎かにしてしまっていました。今振り返ると、国語表現等での敬語の勉強をもっと大事にしておけば良かったと思っています。修行生活において、師匠や兄弟子に正しい敬語を使って会

話ができなかったという場面が何度かありました。正しい敬語を使えるようになるということは自分の評価のアップにも繋がります、社会で生活する上で非常に重要なことであると痛感しました。卒業後に就職を考えている方は特に気をつけてみてください。

### 進路の決定

松本明慶工房を知ったきっかけですが、私の場合、仏師になりたいと話していたところ、親戚の知人の知人に松本明慶先生のお弟子さんがいらっしゃる事が判明し、その方に工房を紹介していただいたのです。実は身近な所に進路を決めるキッカケは潜んでいます。自分はこれをやりたいんだと公言することでそのキッカケが見つかるかもしれませんよ。

実は私は当初、専門学校入学を志望していました。もともと仏像彫刻をやりたいとは思っており、それに関連したコースのある専門学校を見つけ、オープンキャンパスにも参加し、3年生の夏には指定校推薦入試を受ける直前までいきました。しかし、それをキッパリとやめ3年生の8月に松本明慶工房に入門することを決めました。理由としては、専門学校で学生として仏像彫刻を2年間学ぶよりも、現場に実際に立ち、「これは仕事なのだ」と思いながらプロとして経験を積んでいく方が圧倒的に良いという判断をしたからです。人生を左右する大きな決断でしたが、私はチャレンジしてみることにしました。

「私はこれがやりたいんだ！」と明確な目標があってそれに全てを賭けられる覚悟がある人は、私のように、自分が正しいと思う方にどんどん舵を切って良いと思います。大学や、専門学校に行っても勉強するのが全てではありません。この私のように社会に飛び出して現場で勉強する方法だっていくらでもあるのです。皆さんの人生は皆さんそれぞれのものです。自分のやりたい事をやりたいただけやれる道を見つけてください。

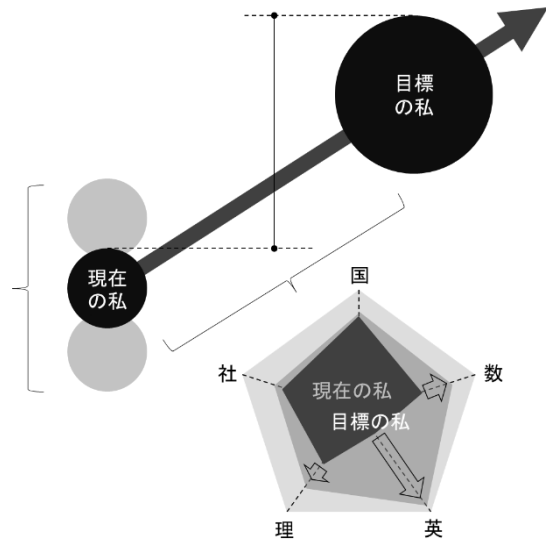
# 高校生の学習スタイル

## 「引き算・割り算」型 学習スタイル

現在の實力（特に苦手）を 詳細に把握する。  
現在の實力と目標との差を 数値で把握する。  
差を埋めるための 具体的な学習計画を立てる。  
計画の実行とその結果を 冷静に分析する。

### 1 模試を活用しよう

- 「現在の私」と「目標の私」との 差が分かる。
- 全国における「現在の私」の 位置が分かる。
- 「現在の私」から「目標の私」までの 道程が分かる。



### 2 学習計画表をつくろう

#### ① 理想の成長(いつまでに・どうなっているか)を設定する。 シートA

EX. 「1日10時間の学習時間を確保する。9月のマーク模試では、第1志望校について、B判定が得られている。  
考査は、2学期中間考査で各教科80点以上をとる。」

#### ② 取り組む全科目で、目標とやるべきことを明確にする。 シートA

EX. 「数学は10点アップのため、I A・2次関数判別式の問題を、チャートp. 50~p. 75の基礎問題を2回取り組み、復習する。  
英語は15点アップのため、分詞構文の作り方と訳し方を、フォーカスファインダーp. 120~p. 135を2周し、復習する。」

#### ③ 科目ごと、1回の学習で取り組む量を決める。 シートB

EX. 「数学は月・水・金に1時間2ページを目安に解く。英語は月曜日を除き、毎日3ページを目安に取り組む。」

#### ④ 時間割を作成する。 シートC

- (1). 塾、食事、風呂など、家族や他者と関わるものから書き込む。
- (2). スマホ、テレビなど、自分の娯楽時間を書き込む。
- (3). ③を時間割のなかに当てはめていく。
- (4). 状況に応じて、娯楽時間を削除する。
- (5). 2日に30分~1時間程度予備時間を作る。  
※ この時間は、計画通りに学習が進行した場合には自由時間に。  
計画通りに進行しなかった場合は、遅れを取り戻す時間とする。
- (6). 計画表を親に見せ、計画通りにできていない時は叱ってもらう。
- (7). 計画通りに進行しなくても落ち込まない。場合によっては2週間に1度、2時間ほどかけて再度計画を練り直す。

#### ⑤ 学習状況を振り返り、次への課題を設定する。 シートA



**シートA**

( 開始日:      月      日    ~ 締切日:      月      日    )

<b>① 理想の成長</b>	<b>⑤ 振り返り</b>

**② 目標とやるべきこと**

教科	科目	目標		授業	テスト勉強	受験勉強
国語			やること			
			教材			
数学			やること			
			教材			
英語			やること			
			教材			
理科			やること			
			教材			
社会			やること			
			教材			
			やること			
			教材			

シートB

( 開始日:      月      日    ~ 締切日:      月      日 )

③ 1回の学習で取り組む量					
教科	科目		授業	テスト勉強	受験勉強
国語		やる			
		曜日			
		時間			
数学		やる			
		曜日			
		時間			
英語		やる			
		曜日			
		時間			
理科		やる			
		曜日			
		時間			
社会		やる			
		曜日			
		時間			
		やる			
		曜日			
		時間			

