



# 長野吉田高校進路室だより

3年保護者版  
2021.5.29.発行

本日は、お忙しい中をご来校いただき、誠にありがとうございます。今年は、3年生の誰もが、最上級生として学校の牽引役を務める一方、自身の進路実現に邁進する1年となります。また、生徒本人はもちろんのこと、保護者の皆さまにとっても大きな節目と思われます。本校職員も全力で指導に当たる所存ですので、どうぞよろしく申し上げます。なお、進路指導室だよりは適時に発行しておりますのでお目通し下さると幸いです。

## 最終的に自立・自活することが目的です

◆受験生は「病人」ではありません。社会人の先輩としての確に助言をお願いします。

受験期は保護者にも試練の時期です。子どものためを思う親の気持ちがなかなか伝わらなかったり、子どもの考えていることが理解できなかつたりするというのはよく耳にします。しかし、当然のように寝食を共にしてきた生活は、残りわずかです。「身体・健康」「金銭・契約」「信条・信教」など、卒業後はすぐに一人で直面していく課題です。受験への理解と援助の一方で、社会人の先輩として必要なことはしっかりとお伝えください。

**3年生向け進路講演会資料より**

## 進路実現に向け、受験の王道を歩もう!!

### 1. 年間計画（進路の手引き参照）

- ・受験準備は受験勉強だけではない（書類入手、書類作成、出願、内定手続きまで含む）。
- ・大学生活には多額の費用がかかる。保護者との相談を密に行う。奨学金の案内にも注意。

### 2. 志望の明確化と意思表示

- ・進路情報の提供や進路相談のために『自分の志望は明確に表明する』こと。
- ・校内の進路希望調査は、第1回は4月に実施済み、第2回を夏休みの前後に行う。
- ・各模擬試験においても、事前に十分に考えて志望校を記入すること。

### 3. 受験までの学習の組み立てを考える

- ・基礎力養成→応用力養成→実戦力養成（共通テスト＋個別）→実戦力養成（個別）  
[夏休み] [2学期] [2学期期末テスト後] [共通テスト後]
- ・基礎力養成の目安は、夏休みまで英数国が中心。そこに理系は理科1、文系は社会1。

### 4. 1学期～夏休みの学習について

- ・夏休みの学習目標は「基礎力固めの完成」
- ・これまでの授業を振り返り、補充や挽回が必要な科目があれば、授業担当者に質問。  
特に理科・社会は、ここからの学習が要になる。
- ・日々の授業を最大限活用するため、平日は時間割に合わせた予習と復習が学習の中心。
- ・もちろん、授業への遅刻や寝るなど論外。
- ・土日や休日を効果的に活用し、自分の弱点である英数国の補強や理社の演習が可能。

## 卒業生アンケートから

### Q. おもに受験勉強に利用していた場所（学習室など）とその理由について

#### ◆高校【利用44%】

- ◎集中できる。家だと勉強しないから。家だと他のことに気を取られてしまうから。
- ◎周りに勉強している人がたくさんいると緊張感があるから。一緒に頑張る仲間がいるから。
- ◎教材がそろっているから。教材の移動がいらぬから
  - ・塾に通っていなかったの、土日や放課後に利用していた。教科ごと先生に質問も気軽にできたし、友だちと勉強していたので、自分もがんばれた。
  - ・塾に行っていなかったのと、みんなとやるとモチベーション上がると思ったから。
  - ・自宅ではスマホやテレビなどを見たりしてしまうので、誘惑のない学校でほとんど勉強した。
  - ・自宅よりも集中できるし、決まった人が学校には来るので、仲間意識ができてきます。
  - ・学校へ行くための電車の時間などが決まっているため、生活リズムを崩さずに済むから。
  - ・雰囲気自分が合っていた。仲間がいて自分もやらねばと思った。
  - ・学習する場所というイメージがあるからやりやすい。
  - ・班活と同じ感覚でやりたかった。一人ではできないから。
  - ・お昼の時間には周りの人と相談だけでなくわいのない話もできたのでリフレッシュになりました
  - ・先生もいるし、みんな静かに雰囲気が作れていたから
  - ・帰りの放送で、ねぎらってくれる先生の言葉が嬉しかった
  - ・友人の顔を見ると安心できるから。 ・分からない問題をすぐ友だちに教えてもらえたから。
  - ・自宅は休む場所と決めていた。 ・やる気が出ない時は高校に行きモチベーションを高めた。
  - ・先生に質問できる。 ・過去問がおいてある。 ・環境が勉強させる。
  - ・塾も通わず、自宅では集中できないので、常に学校。年末年始は代ゼミの自習室。
  - ・平日は授業の復習で分からない問題をすぐに先生に質問できるから。
  - ・平日は学校に残ってやった。休日は学校から遠いので自宅で勉強したり、近くの図書館やカフェでやったりした。

#### ◆自宅【利用28%】

- ◎集中できる。落ち着ける。
- ◎外出がめんどくさかった。
  - ・音読など声を出せるから。
  - ・学校が遠かったため。

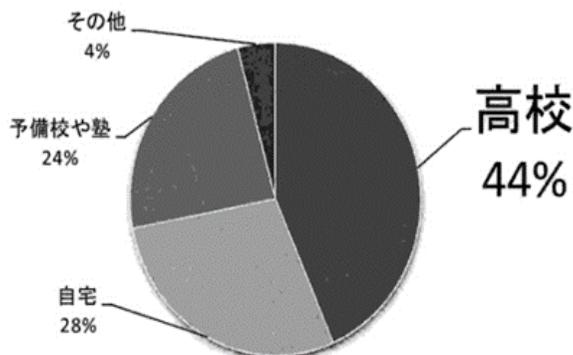
#### ◆予備校や塾【利用24%】

- ◎塾の自習室は勉強すること以外できないので集中できたから。

#### ◆その他【4%】

- ・もんぜんぶら座
- ・権堂イーストプラザ
- ・県立図書館
- ・市立図書館

### 受験勉強に利用した場所



## 5. 具体的な合格戦略

### ① 学習時間の確保（スライド参照）

- ・「質より量」である。量より質などと言っても圧倒的な学習量に勝ることはできない。
- ・学校で勉強すること（土曜日・日曜日を中心とした学習室開放日）を強く勧める。
- ・最大限活用しても不足する学習時間を質で埋めるしかない

(1) 班活終了まで…今すぐに受験勉強を始めたい！ けれど、その時間は限られている。

- ・家庭学習時間を平日 2 時間以上、休日 5 時間以上確保できるか
- ・良質な睡眠には 6 時間または 7.5 時間が必要であること。
- ・生活のための時間（夕食・最低限の休憩・入浴など）に 2 時間程度は必要であること。

\*夜 8 時以降に帰宅する生徒に、他の余裕時間はゼロ。TV・スマホにあてる時間はない。

学習モデル	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	学習時間
平日の例	睡眠	起床 朝食	移動	学校						班活動など			移動	夕食	家庭学習			入浴 予定 確認	睡眠				3 H		
休日の例	睡眠	起床 朝食	移動	班活動など						移動	家庭学習	夕食	家庭学習			入浴 予定 確認	睡眠				6 H				
平日1				学校																H					
平日2				学校																H					
休日1																				H					
休日2																				H					

(2) 班活を引退したら…長い人生のなかでも一番勉強するであろう日々。

- ・誰にとっても 1 日は等しく 24 時間。
- ・最終合格を果たす日（国公立大学の後期試験は 3 月中旬）まで続く正念場。
- ・生活リズムは変えず、班活動の時間を学習時間に切り替える。⇒学校（など）で勉強する。

学習モデル	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	学習時間
平日の例	睡眠	起床 朝食	移動	学校						学習 (自習室)			移動	夕食	家庭学習			入浴 予定 確認	睡眠				6 H		
平日の例 (朝型)	起床 朝食	移動	学習 (自習室)	学校						学習 (自習室)			移動	夕食	家庭学習	入浴 予定 確認		睡眠				6 H			
休日の例	睡眠	起床 朝食	移動	学習 (自習室)		昼食	学習 (自習室)		移動	家庭学習	夕食	家庭学習			入浴 予定 確認	睡眠				12 H					
平日1				学校																H					
平日2				学校																H					
休日1																				H					
休日2																				H					

## ② 正しく学習する

共通テスト試験志願者約 50 万人、自己流・我流・邪道では太刀打ちできない。

→抜け道探しはやめる、こだわりは捨てる、素直に指導を聴く、学校を信じる

⇒自分を変える

## ③ 目標を決め、得点をシミュレーションしてみる（昨年の進路講話、覚えていますね）

- 共通テスト試験初年度の平均点はセンター試験と大きく変わらず6割であった。
- 国公立大学の受験倍率はおおよそ4～5倍であるため、平均点では合格が難しい。
- そのためボーダーはおおよそ7割（630/900点）、難関大で8割（720/900点）である。
- なお、夏休み突入時には「公民」と「理系の理科」は科目の決断をしておく。（志望校の受験科目に、例年と変更がないか要チェック！）

志望校	英数国3教科4科目				理社2教科3科目				合計点
	英語	国語	数学①②	計	理科①	理・社②	社会①	計	
	200	200	200	600	100	100	100	300	
1									720
2									630

## ④ 模試を活用する

- 3年生では10回以上の模擬試験を実施する。ひとつひとつを無駄に流さないこと。
- 模試をペースメーカーにし、定期的な学習目標と学力把握に活用する。
- 【受験前】志望校を定める（3段階）、目標点を定める、勉強して受ける。
- 【受験後】かならず自己採点する、誤答やまぐれは必ず復習する、不得意分野を攻略する。
- \*マーク模試の得点は記述学力の延長《基本は授業・教科書》
- \*模試ノート（まとめ・復習用）を作る。

## ⑤ 受験する学校のレベルを知る＝過去問にあたる

- 赤本をコピーしてやってみる、本命校は購入すると励みになる。
- 進路指導室：最新号を含む本校所蔵の全ての閲覧可。持ち出し禁止。コピーは1枚10円。
- 本館4F：進路指導室と重複するものを開架。閲覧自由、持ち出しは一泊のみ可。
- 総合問題・小論文を知る。解答に必要なのは知識か、書き方か。
- 総合問題対策で何を勉強したらよいか分からないのなら、通常の受験科目の学校を選ぶ。
- 小論文対策は教材の復習+模試+添削指導者。小論文のない学校を選ぶのも選択肢。

## ⑥ 絶対に科目を減らさない

- 例年、難関私大に合格する先輩の多くは『国公立型』
- 『負のスパイラル（難化のスパイラル）』（スライド参照）
- 選択肢（出願可能校）が大幅に減る、合格難易度が上がる、伸び悩みや失敗は致命傷 etc

## ⑦ 受験は団体競技、周囲への感謝や心遣いを忘れない ⇒ “受験の神様”を味方につける

- 家族（保護者・兄弟姉妹など）、友人、先生などから応援される受験生になろう！