長野吉田高校進路室だより

３年生版
－４月号－
2025.4.17発行

◆　高校３年生のスタートにあたって

１年生の時は「受験は入学時から始まっている。３年間の積み重ねが大事だ」という話が、２年生の時は「修学旅行が終わったら受験０学期。３年４月まで各教科の基礎を固めておくことが大事だ」という話がありました。そしてとうとう３年生、正真正銘の「受験生」です。今、皆さんの学習・生活スタイルは「受験生」に変わっているでしょうか？

皆さんの教室にも置かれている『蛍雪時代』2025年４月号の巻頭特集では、「今日から５つのTo doを実践し、志望校に合格できる“正しい受験生”に変身！」として、次のように挙げられています。

(1) １年間、受験と真剣に向き合っていく（そのために）なぜ受験するのか？を明確にする。
(2) 学習を合格に直結する／成果につなげる（そのために）学習法を見直し、「受験勉強」に変える。
(3) 合格に必要な学習を入試までにやり切る（そのために）無駄を徹底的に排除し、時間を有効に使う。
(4) 日々安定して学習を積み上げ、前進する（そのために）前向きなメンタルを常にキープする。
(5) 誘惑を断ち切り、受験勉強に集中する（そのために）生活＆環境を受験仕様に改める。

大学受験は一生の中で一番（くらい？）厳しい試練です。しかしこの成功の保証がない、いわば「命綱なしの」チャレンジを自分の力で最後までやりとげることができれば、それがどんな結果であれ、その先には自分の手でつかみ取った人生が立ち上がります。この１年を通して、単に志望校に合格するというだけではなく、この先の人生のよき糧を得られるような「受験生」体験ができればと願います。

◆　進路実現に向けて、高校３年生の流れ／いくつかの区切り

下の図は、この先１年間の学習・進路関係のスケジュールを大まかにまとめたものです。その中で、特に重要なターニングポイントとなるところ（とき）を紹介します。

	▼1		▼2			▼3		▼4		▼5		
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
行事		北信総体	英検① 県総体	暁峰祭	集中学習			特編授業A		特編授業B		卒業式
考査	実力テスト	中間考査	期末考査		実力テスト	中間考査		期末考査				
模試	全統共テ①	全統記述①	進研共テ①	進研記述①	全統共テ② 全統記述②	進研共テ②	全統共テ③ 全統記述③	進研記述② 全統プレ	駿台プレ	校内プレ		
入試						総合型選抜 共テ出願		推薦型選抜		共通テスト 出願	個別試験	合格発表

▼1＝4月「受験生になる」皆さんはもう「受験生」です。「班活が…」「暁峰祭が…」と言って切り替えを先延ばしにしていると、何もかもが手遅れになってしまいます。時間が足りないなら自己管理はより徹底的に。授業に全集中で取り組む、スキマ時間を活用する、家でスマホを触っていた時間を学習に振り向けるなど、できることすべてに取り組みましょう。「両立」とは、両方とも中途半端にしてバランスを取るということではなく、それぞれ場面でそれぞれに全力で取り組むことです。

（この時期意識したいこと）授業内容の理解・定着は定期考査前に…ではなく、毎日の授業時間の中で、あるいは習ったその日、その週のうちに取り組むこと。また、学校の授業・課題に「ついていく」学習の流れとは別に、英数国の基礎固めのための「自分の」学習の流れを持つこと。

▼2＝6月「班活引退／暁峰祭」いよいよ学習に全投入する毎日が始まります。とはいえ、学習時間が取れない中で一生懸命やってきた人は、増えた時間にかえってリズムを崩すことも。班活や生徒会活動に打ち込んできた時間を「そのまま」学習時間に振り向けることが大切です。仲間や先生の力も借りながら、必ず切り替えを成功させましょう。また、暁峰祭に全力を注ぐ多くの吉田３年生にとって、この７月の成績が「底」になります。全国のライバルから一度決定的に差をつけられてしまった自覚をバネに、その後の夏を全力で取り組みましょう。

（**この時期意識したいこと**）国数英の基礎完成を達成し、理科・地歴公民に比重を移していくこと。長時間集中して学習できる「場」を作ること。

▼**3＝9 月「共テ出願／推薦型・総合型選抜開始」**いよいよ受験が迫ってきた…という気持ちが強くなる時期です。国公立大の最新の赤本が発売されるのもこの時期です（一部難関大は 6～7 月）。その一方で、学習の成果が模試結果などに現れず、一番メンタルを消耗する時期でもあります。現役生が上昇カーブに乗るのは多くの場合 11 月以降。ここは「弛まず倦まず」の精神で乗り切りましょう。

（**この時期意識したいこと**）記述問題のトレーニングに取り組み、自分で答えを作り出す「地力」をつけること。また赤本（＝過去問）を通して志望校の出題傾向の把握し、対策を研究すること。

▼**4＝11 月「特編授業 A 開始」**2 学期の期末考査が終わると、共通テスト対策の特編授業が始まります。コンセプトは「毎日が共通テスト」。これまでに培ってきた地力を「共通テスト」という独特のフォーマットにおいて発揮できるように、解法手順・時間配分など、自分にとっての「最適解」を身に付けていきます。。

（**この時期意識したいこと**）とにかく「練習は本番のように」に尽きます。本番で失敗する原因は「いつもより…しよう」と思うこと。「いつも通りにやれば大丈夫」と思えるように、「いつも」のレベルを上げましょう。

▼**5＝1 月「共通テスト／個別試験」**1/17（土）1/18（日）に共通テストを受験したら、いよいよ志望校への出願、個別試験へと進みます。国公立前期日程は 2/25 から（合否発表は 3/1 から）中・後期日程は 3/8 から（合否発表は 3/20 から）です。私大の受験は概ね 1 月末から 2 月中旬まで。受験先への旅行やさまざまな事務手続きなど受験以外にも気を遣うことが増えるので、健康にも留意しましょう。

（**この時期意識したいこと**）特編授業 B（＝2 次特編）などを利用して、生活リズムをこれまでどおりキープすること。一つの受験が終わるたびにすぐに次の受験に向けて切り替えること。合格通知を手に取るまで絶対に気を抜かないこと。

◆ スマホとの節度ある関係づくり

高校生生活に不可欠といていっていいスマホ。しかし、スマホ／インターネット／SNS には明らかに依存性があり、受験生の学習時間を奪う要因にもなっています。この点について述べた、卒業生の次の言葉は非常に重みを持っています。

> …最後は、僕がさっきまで述べたこと（注：勉強法など）が全くどうでもいいくらいに重要です。 それは、スマホに勝てるかどうかです。自分の感覚からして受験生の 8 割がスマホの誘惑に打ち勝てず第一志望を逃していると思います。もちろん自分もスマホには勝てなかったし、自分の周りにもスマホに勝った人は数人しかいません。それでも、最後まで努力してください。それで、結果が出なくても努力してください。(昨年度卒業　北海道大学合格)

スマホの自制を自分の「頑張り」だけで行うのは困難です。保護者の方と相談してルールを作るなど、あえて外部からの強制を自分に課すようにしましょう（吉田高校の「登校したらロッカーにしまう」というルールもその一つです)。そして「自分自身を守る」ためにこそ、こうしたルールを遵守するように努めましょう。

3 学年 学習室（社会科教室・315・418 教室）開放の予定

平日……4 月当初から利用可能。　放課後 19:00 まで
土曜日…5/17（中間考査前）から利用可能。　8:30～17:00（右図※印の日）
日曜日…8/31（2 学期）から利用可能。　8:30～17:00

４月			
17 木		応援練習[1] 内科・身体測定[2]	
18 金		応援練習[1] 内科・身体測定[1]	
19 土	○		
20 日	○		
21 月		応援練習[1･2･3]	
22 火		一斉委員会	
23 水	P	検尿一次	
24 木		検尿一次 生徒総会・壮行会	
25 金			
26 土	○		
27 日	○		
28 月			
29 火	○	昭和の日	
30 水		火曜授業	
５月			
1 木	A		
2 金		一斉係会	
3 土	○	憲法記念日	
4 日	○	みどりの日	
5 月	○	こどもの日	
6 火	○	振替休日	
7 水			
8 木	P		
9 金			
10 土	○		
11 日	○		
12 月			
13 火		眼科検診[1･2]	
14 水		検尿二次	
15 木		検尿二次	
16 金	○	振替休日(5/31)	
17 土	○	総合体育大会 北信大会	※

【資料 1】

令和6年度卒業生合格状況（全日制）

2025/4/1現在

１．進路決定者（実数）

	四年制大学	短期大学	専門学校・その他	就職	進学準備・他	卒業生数
男　子	72	0	3	0	23	98
女　子	120	2	2	0	7	131
合　計	192	2	5	0	30	229

２．合格先（延べ数）

国公立大学　126名

信州	経法	13	**北海道**	**1**	**東京外国語**	**1**	岐阜	1	群馬県立女子	1	石川県立看護	1
	教育	10	山形	1	東京学芸	1	静岡	1	高崎経済	4	金沢美術工芸	1
(42)	理学	2	福島	3	**横浜国立**	**1**	京都工芸繊維	1	前橋工科	2	都留文科	3
	工学	9	茨城	1	上越教育	1	大阪教育	1	埼玉県立	1	公立諏訪東京理科	1
	繊維	3	**筑波**	**2**	新潟	2	**神戸**	**1**	**横浜市立**	**1**	長野	4
	農	1	群馬	2	富山	10			長岡造形	2	長野県看護	5
	医(保)	4	埼玉	5	**金沢**	**5**			新潟県立	3	長野県立	6
			千葉	**4**	山梨	2			新潟県立看護	1	滋賀県立	1

私立大学　291名

流通経済	3	杏林	3	帝京	2	日本	8	神奈川工科	1	中部	2
国際医療福祉	1	北里	4	玉川	2	**法政**	**5**	聖隷クリストファー	1	佛教	1
埼玉工業	1	白百合女子	1	大東文化	11	武蔵野	3	新潟医療福祉	3	名城	2
群馬パース	5	國學院	5	**中央**	**3**	**明治**	**2**	金沢学院	3	京都産業	2
高崎健康福祉	3	国士舘	3	津田塾	2	明治学院	5	金沢工業	4	大阪産業	1
獨協	5	駒澤	9	帝京科学	1	明星	1	長野保健医療	17	龍谷	5
文教	8	昭和女子	1	東京造形	3	横浜薬科	1	清泉	10	**立命館**	**6**
秀明	1	芝浦工業	2	東海	5	目白	2	松本	10	**関西**	**1**
城西国際	1	創価	1	東京経済	1	ヤマザキ動物看護	1	佐久	2	近畿	2
千葉工業	3	順天堂	5	東邦	2	新潟薬科	1	名古屋外国語	1	**関西学院**	**1**
青山学院	**1**	**上智**	**1**	東京工科	4	**立教**	**2**	南山	1	立命館アジア太平洋	1
工学院	4	成蹊	2	東京電機	2	立正	3	金城学院	2		
亜細亜	3	成城	2	東京農業	2	山梨学院	2	鈴鹿医療科学	1		
大妻女子	1	専修	12	東洋	26	麻布	1	中京	2		
共立女子	1	大正	1	武蔵	3	神奈川	9	京都女子	1		

私立短大　3名

清泉大学短期大学部　3

専門学校・専修学校・大学校　6名

情報科学	1	須坂看護	1	長野調理製菓	1
日本ホテルスクール	1	長野理美容	2		

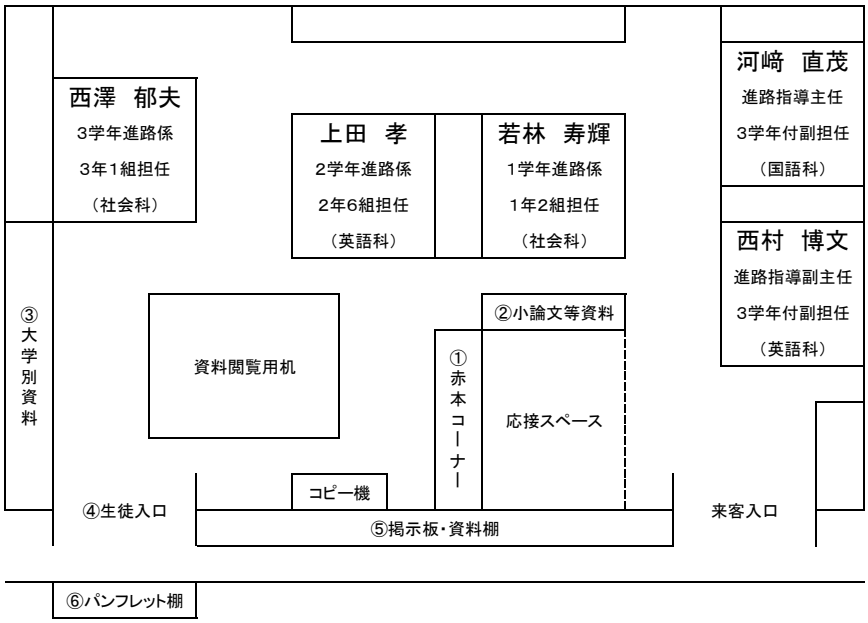
【資料２】進路指導室について

進路指導室は南校舎 1F、生徒昇降口から左折したところにあります。5 人の進路係の先生が常駐しており、いつでも資料の閲覧や進路相談などができます。ぜひご利用ください。

①赤本

②小論文等資料

③大学別資料



④生徒出入口

⑤掲示板・資料棚

⑥パンフレット棚

【進路指導室の中】

①赤本…さまざまな大学の赤本（過去問集）が、最新版から過去 10 年分ほどあります。進路室内で閲覧してください。隣りのコピー機は 10 円／枚で誰でも利用できます。

②小論文等資料…小論文・面接の過去問集や本校生の受験レポートがあります。進路室内で閲覧してください。

③大学別資料…高校宛に届いたパンフレットや募集要項を整理しています。進路室内で閲覧してください。

【進路室前の廊下】

④生徒出入口…生徒は東側（生徒昇降口側「進路資料室」とある入口）から入室してください。入口左のチラシ棚の資料は持ち帰り自由です。

⑤掲示板・資料棚…「昨年度進路状況」「卒業生合格体験記」「進路室だより」などを掲示しています。資料棚上の資料は持ち帰り自由です。棚の中の資料は進路室内で閲覧してください。

⑥パンフレット棚…高校宛に送られてくる大学別資料の内、余部のあるものについてその一部を置いています。複数あるときは持ち帰り自由ですが、一部だけのときは閲覧のみでお願いします。

〈おまけ…受験業界クイズ〉

予備校や塾の先生が始めたことですが、近い偏差値帯の大学をまとめて略称で呼ぶことがあります。次の略称で表された大学名、あなたはいくつ言えますか？

①旧帝大　②ブロック大　③金岡千広　③早慶上理 ICU　④ＭＡＲＣＨ　⑤関関同立　⑥成成明学獨國武

⑦日東駒専　⑧産近甲龍　⑨大東亜帝国　⑩女子大御三家　⑪女子大３Ｓ