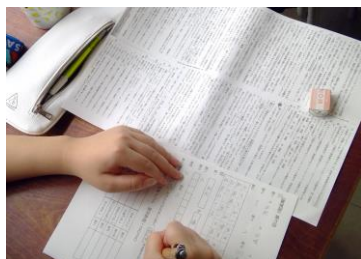


進路だより



～一緒に夢を見 一緒に夢を語り 一緒に夢を追う～

〈西高桜咲かせ隊〉 進路指導部



いよいよ締めくく！次の年次に向けて

3年次生が卒業して、2週間が経ちました。卒業生は、各西での努力・経験・思い出を胸に、それぞれの新しいステージへ巣立っていきました。1, 2年次生は学習・進路・部活動・行事にと頑張ってきた先輩たちを受け継ぎ、新しい年次でも、「文武両道・チーム各西」で進路実現・飛躍の1年にしてください。3月10日時点での大学受験結果ですが、前期日程までの国公立大学合格

者は55名(岐阜大15名, 名古屋大1名, 岐阜県立看護大4名, 名古屋市立大1名, 愛知教育大2名, 愛知県立大3名, 滋賀大2名, 静岡大1名, 信州大2名, 三重大1名, 富山大3名, 福井大1名, 豊橋技術科学大1名, 山口大1名, 福岡教育大1名, 横浜市立大1名, 高崎経済大学1名, 滋賀県立大2名, 富山県立大2名, 長野大1名, 石川県立大1名, 福井県立大1名, 新見公立大1名, 釧路公立大1名, 公立鳥取環境大2名, 福山市立大3名)でした。第一志望を目指し、6教科8科目を最後まで頑張り抜いた結果だと思います。国公立大学を志望する人は、ぜひ、最後まで粘り強く学習を継続してってください。また、の中には、学校推薦型選抜や総合型選抜で合格した人が16名います。国公立大学でもいろいろな入試方法があるので、志望する大学の受験方式・受験科目をこの春休みにしっかり調べて準備を進めておきましょう。私立大学でも、南山英米・関関同立など難関私大の合格報告もきています。ここでは、卒業生から寄せられた「合格体験記」の一部を一足早く皆さんにお伝えします。ぜひ、これからの進路研究、学習活動の参考にしてください。なお、この他の「合格体験記」は来年度6月下旬発行の「進路の手引き」に掲載します。

「合格体験記」 愛知教育大学 学校教員養成課程 幼児教育専攻 渡辺和愛

私が今までの生活を振り返って大切だと思ったことが2つあります。

1つ目は毎日の小テスト、年4回の定期テスト、部活動などの自分がやるべきことをきちんとやり切ることです。小テストや定期テストを全力で取り組むと内申が良くなるし、部活を一生懸命取り組むと自分の武器が増えると思います。ほんとに当たり前のことだと思うかもしれないけど、これらのことをしっかりやっていると必ず受験にいきってきます。私自身小テストも定期テストも毎回全力でやっていたので、良い内申がもらえて、自分の持ち点として自信を持って受験に臨むことができました。また、部活を頑張ることで、受験の面接の時に自分の強みとして話題にできたりするので部活動もすごく大切だと思います。

2つ目は継続して習慣化することです。私が受験勉強を始めたのは部活を引退した高3の5月で、それまでは受験を意識した勉強をあまりしていませんでした。それで引退した次の日からシス単と古典単語を覚え始めました。毎日の勉強の最初に単語を覚えることを自分の中のルールにしました。それ以来、1日も欠かさずに単語の勉強をしました。そうすると夏休みが明けた頃にはほとんど完璧になって、秋頃には演習問題もすらすら解けるようになりました。継続してそれが習慣になると、それをやるのが当たり前という感覚になるのですごくいいし、何より力がつくと思います！私は抜け落ちていた単語を高3の初めに覚え直したけど、もっと早くから単語はやった方がいいと思います。

最後に受験期はメンタルがきつくなることがあると思うけど、いろんなことを前向きに考えてください！

私はこの度、志望校に合格することができました。受験勉強を始めた頃は、どこから手をつければよいのか分からず、正直なところ不安ばかりでした。しかし、受験勉強を進める中で私が特に気をつけたことを紹介したいと思います。

1つ目は、**テストや模試の復習**をすることです。私は3年生になるまで、模試の復習をほとんどしていませんでした。しかし、テストや模試の復習をすることで、自分の苦手な単元に気づき、それを勉強計画に活かすようにしました。例えば、数列の単元で点が取れていなかったときには、チャートを用いて数日かけて重点的に復習を行いました。自分の弱点から逃げずにしっかり復習したことで、共通テスト本番では自己最高得点を取ることができました。

2つ目は、**継続**することです。勉強も部活と同様に、力をつけるためには継続することが大切です。私は勉強習慣が無くなかなか継続することができなかったので、**学習記録アプリ**を活用し、**勉強時間を可視化**することで**達成感**を得たり、**全国の受験生と競い合ったりしてモチベーションを維持**しやすくなりました。また、どの教科にどれだけ時間を費やしたかを確認することで、計画的に勉強を進めることができました。この習慣を続けたことで、毎日勉強を継続し、最後までやり切ることができました。自分なりに継続しやすい方法を見つけて勉学に取り組んで欲しいです。

3つ目は、**うまく休息を取る**ことです。私も受験勉強を本格的に始めたときは、休むことを後回しにしていました。特に模試が近づくと、「もっと勉強しなければ」という焦りから、休憩を取ることを怠りがちでした。しかし、ストレスが溜まることで憂鬱な気分になったり、勉強に集中できなくなったりすることがありました。この経験から、うまく休息を取ることが必要だと気づきました。勉強時間を確保することも大事ですが、体調管理もしっかり行ってほしいです。

最後に、3年生の1年間は予想以上に短く、辛いこともたくさんありますが、後悔が残らないように一日一日を大切に過ごしてください。皆さんが志望校に合格できることを願っています。

3月18日(火)に行う「スタサポ」では、**基礎基本のヌケ・モレを確認**することができます。受験後は復習をして、**特に英語**に繰り返し取り組んで、**語彙力と文法力を徹底的に強化**しておきましょう!!

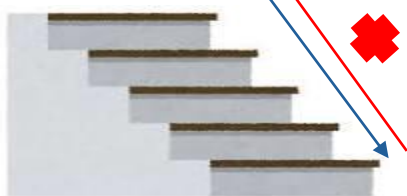
2年次生は、「**ベネッセ・全統共通テスト模試**」や「**全統高2共通テスト模試**」の結果も振り返り、**すぐ次の目標を設定**しましょう。昨年度のベネッセ共通テスト模試では、岐阜大(地域科学部)得点率54.5%、(工学部情報)得点率61.8%が合格者平均でした。次の共通テスト模試は「**全統共通テスト模試5/4(日)**」です。まずは、春休み終了時までの達成目標を具体的に設定し、取り組みましょう。また、「小論文講座」、「課題探究」などの取り組みを踏まえて、引き続き**志望理由を深める活動を進め**ましょう。

「逆算思考のすすめ」 適切な目標を設定して、そこから逆算して計画を実行する!

その前に、**自分の可能性を制限している思い込み(リミッティング・ビリーフ)**をはずせ!

目標

「逆算思考」は可能性を広げる!



現在

「積み上げ思考」は可能性を阻害する...

適切な目標の立て方

ポイント① 目標は具体的に決める → あいまいな目標は、目標ではない 悪い例:「とにかくがんばる」

ポイント② 適切な目標とは 「C-S 一致の法則」に従う (今の実力で挑戦できる目標)

C=Challeng(挑戦) S=Skill(技能)

ポイント③ 結果の目標を立てたら、経過の目標を立てる(目標の細分化)

結果の目標 → 「〇〇大学合格」

経過の目標 → 月間、週間、一日、目の目標を立てる

達成に必要なことはすべて含む(睡眠、休養など)

※春休みは、**結果の目標**(例えば岐阜大学合格)を達成するための**経過の目標**(例えば4/8までにシス単を1通りやる→3/28までにまず1周する→3/28に振り返り、4/8までにもう1周、SI,2は完璧にする)を設定して計画・実行!!