

今、大山を超えよ

浦和南高等学校
進路指導部通信

2021 年7月 19 日
発行 第 4 号

★各学年進路より

1年 <進路担当:守屋先生、開米先生、豊田先生>

夏休みは、皆さんの力を大きく飛躍させる絶好の機会です。この時期にしか経験できない様々なことに挑戦してもらいたいのは言うまでもありませんが、特に次の2点に重点的に取り組んでもらいたいと考えています。

- ①志望校など、卒業後の進路について考えること。
- ②日々の学習を計画的・継続的に積み上げること。

具体的な取り組みについて説明します。

①夢ナビ講義動画レポート

大学での学びに興味・関心を持つとともに、自分の特性や、興味・関心を理解し、学問分野や大学等について考えを深めることがねらいです。

まずは、既に配布済みの「夢ナビ進路探究ワークBOOK」や「講義動画一覧」をチェックし、気になる講義をどんどん視聴しましょう。次に、視聴した動画の中から3つの大学を選んでレポートにまとめます。用紙は3つの大学を並べて記載したり、自分自身がその大学をどうとらえているか、視聴した内容についてどう感じたかを記載したりする形式になっています。大学ごとの違いを理解し、興味のある学問や大学を見つけたり、視野を広げたりするのに役立てましょう。更に、志望校として具体的な大学名があげられるようなら、その大学のHPを検索してみるなど、情報を積極的に収集します。また、学力レベル(偏差値等)を調べてみるのもよいでしょう。「目標」が定まり、「合格」というゴールを意識すれば、ただ漠然と頑張るより効果的な学習につながるはずです。

②夏休み学習計画表の作成

自ら目標を定め、目標から逆算して「いつまでに何をすべきか」と「今優先すべきこと」を考えて計画的に学習に取り組み、自己管理能力を磨くことがねらいです。

各教科等から出された課題、夏季補習、自主的な学習課題、部活動、習い事などなど、やることはたくさんあります。これらのことに、目先のことだけにとらわれ、場当たりのに取り組んだのでは、望ましい成果を上げることはできません。これまでも、定期考査には「学習計画立案→実施→反省→見直し」というサイクルで取り組んできましたが、約40日という、比較的長い期間の自己マネージメントをしてみましょう。やりたいこと、やらなければならないことがたくさんあって、時間のない高校1年生の夏休みだからこそ、「自己管理」が大切なのです。3年生になって、長期間にわたる受験計画を立てる際にも、今回の経験がきっと活かせるはずです。



2年 <進路担当:秋元先生、阿部先生、山崎先生>

学期末は考査・ベネッセ総合学力テスト・夢ナビライブと成績や進路に関する行事が続きました。それぞれの活動への成果は徐々に表れてきていると思います。今後につなげていくために、自分が何をしなければいけないか考えてください。

さて、今回のベネッセ総合学力テストでは自分の志望校を初めて記入したわけですが、そのための志望校選びは納得できたものになったでしょうか。4月からのこの試験に対する意味付けを話してきたつもりですが、いざ志望校を書くとなるとまだまだ大学研究や学問研究、そして自己理解が進んでないと実感した人も多いと思います。ぜひ、今年の夏は「自分事としての進路を考える夏」にしてほしいと思います。依然として感染症による影響は社会活動へ多大な影響を与え続けていますが、昨年とは異なり今年の夏休みは42日間のこれまで当たり前であった夏が戻ってきました。そして、形態は種々ありますが、昨年実施されなかったオープンキャンパスなども復活してきています。ベネッセの綿井さんもお話しになりましたが、高校2年生の7割が夏休みオープンキャンパスに参加します。今回参加した夢ナビや夏休み中にオープンキャンパスに参加することにより「卒業後の自分イメージ」し始めるタイミングです。昨年度はできなかったことに思いっきり取り組むことそして進路の面でも主体的にアクションを起こす夏休みとしてください。

3年 <進路担当:西川先生>

過日、TBS系ドラマ「ドラゴン桜」の最終回が放送され、視聴率は20%を超えたようである。それだけ世間の受験に対する関心が高いわけだ。視聴していた人はいるだろうか。見て何かを感じただけでも収穫はあるだろうが、人の言葉を自分にどう生かすかがより大事なことだろう。人の言葉を生かすことは、案外難しい。

では、ドラゴン桜の次の時間帯に放送された「日曜日の初耳学」を見た人はいるだろうか。元ラグビー日本代表で、今年順天堂大学医学部に入学した福岡堅樹選手と林修先生の対談ということで、ついつい見てしまった。対談VTRが終わり、林先生が福岡選手との対談を番組スタジオで振り返っている際、「福岡選手から、成功する人の言葉が順番に出てきた」と感嘆していた。私自身、林先生の解説を聞いて、確かにそうだなと感じたので、少々付け加えて紹介しようと思う。「成功する人」とは・・・

- ①「逆算思考」＝ゴールから逆算して物事を考える。
- ②「自分のことを客観視する」＝自己分析する。自分の置かれている状況、何ができるか否かを明確にする。
- ③「できることをやる」＝考えすぎても前には進めない。今できることをやっていく中で決まってくることもある。

①,②については、これまで多くの場面で話してきた。あとは③を実行していくのみだろう。夏休みをどのように過ごすか、計画はできているか。残りの模試を生かす準備はできているか。学校の補習や塾の授業を受けるだけでは身につかない。自分自身で復習や知識整理をする時間を作り、基礎・基本の定着に努めよう。

この文章を読んで、何かを感じただけでも収穫はあるだろうが、自分にどう生かすかがより大事なことだ。

進路指導主事より

夏休みは、**主体的に学習・行動・チャレンジすることができる期間**。授業のある日よりも自分で使える時間が多い。

3年次は、自分の進路実現に向け、何をすべきか現状を把握し、やるべきことを明確化・計画して、行動する。『夏を制する者が受験を制す！』と言われるように、8月31日に、『**今までの人生で一番勉強した夏！**』と言えるよう取り組みよう。もちろん内容の方が大切だが、メリハリや気分転換を上手にしながら、**1日10時間**を目指そう。また、不規則な生活になるのを防ぐには、通常の日の**生活時間を固定(①起床時間・②食事時間・③勉強開始時間・④就寝時間)**する。例えば「**8・2・8で10時間！**」だと朝8時・昼2時・夜8時に机に向かい学習を始めると、1日10時間できる。特に夏休み中に、受験科目の弱点・ヌケ・モレをなくし、最低限、教科書にある内容(問題集の要点のまとめ・例題・類題)は完全にマスターしたい。プラス自分の志望校の傾向にあった対策をしていこう！そして、どのくらいできたか、**記録・可視化**して2学期に備えよう。

1・2年次(＋まだ活動中の3年次)は、**部活動との両立がカギ**。部活も一番伸びる時期だが、学習もまた主体的に弱点克服や発展内容に取り組めることができるチャンス！課題に加え、**これまでの学習内容を総復習し、ヌケ・モレをなくすことで、今後の学力アップにつながる**。夏休み中の平日、学校に**自習室を設定(使い方は別途連絡)**するので、「午前部活・午後学校で学習」というように、1日を上手に活用しよう。(スタディサプリの有効活用もあり！)また、自分の進路についても、深く考えたりご家庭で話し合ったりするよい機会。自分の進路についても調べよう。南高生みなさんが、進路でも学習でも部活動でも、自分の叶えたい目標に向かってチャレンジし、成長できた！と思える夏にしていこう！(福田)

7月特集 「長期休業中」の過ごし方

さて、以下のカレンダーとグラフをご確認ください。

模試/試験 2021年 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 全学 進研 記述
	期 末 考 査					
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 終業 式	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
3年自習室：平日特定の時間教室 を利用できます。補習もあります 静かに過ごすよう協力を！						

2021年 8月～

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8 ③ 河合 マーク	9	10	11	12	13	14
			閉庁日			
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 指定校 掲示	26	27	28
29 ③ 河合 記述	30	31	9/1 ① 課題 考査	2 ①② スタ サボ	3	4
5	6	7	8	9	10	11
		指定校・枠推薦 校内選考申込期間				

2022.1.15(土)
～16(日)
大学入試
共通テスト
本番まで
(7/19 現在)
あと

179 日

約6か月

この夏が大きな勝負の分かれ道。メンタルを支えるのは身体の健康！規則正しい生活に気を付けよう。

ステップアップのためには

1、2年生で培った土台は、君の力になってくれているだろうか？あきらめないこと、他人を言い訳にしないこと、自分が「何をしたいか進路活動をしているのか」を言い聞かせること。受験は通過点ということも、忘れずに。支えあう相手がいても居なくても、自分を見失わないことが一番大切だ。

3年生

目標に向けて
ラストスパート！

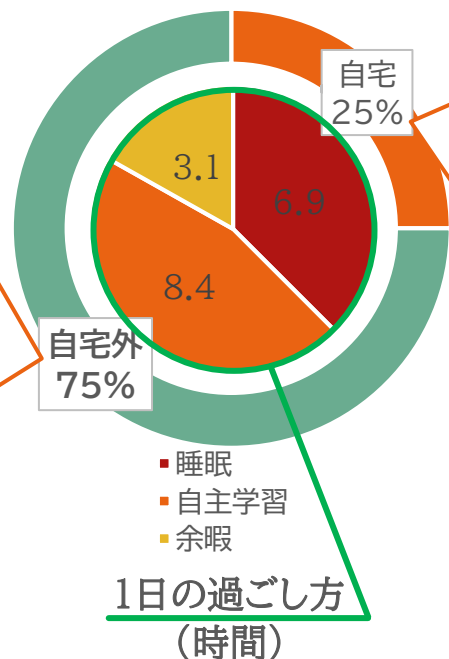
合格

夏の日中、主に自主学習を行った場所は？ R2蛭雪時代調べ

Q.勉強に集中できた？

集中できた 27%
ほぼ集中できた 70%
あまり集中できなかった 3%

97%が集中できた



Q.勉強に集中できた？

集中できた 20%
ほぼ集中できた 56%
あまり集中できなかった 24%

以上のグラフは、コロナ禍に見舞われた高校三年受験生に聞いた数値だそうです。勉強に集中できる場所は人それぞれですが、自宅外の方が集中しやすいようです。3年生ともなると、1日10時間勉強だ！！と聞いた生徒もいるかもしれませんね。ただ、3年間の高校生活は、勉強ばかりではないですよ。友人、行事、課外活動、自分磨き…あなたが思い描いたものは、人生の宝になるかもしれません。何より健康！夏は体調を崩しやすい季節。どうか、**身体を大切に**してあげてほしいとおもいます。たとえ勉強がうまくいかなくても、あなた自身の尊さが失われることはないのです。

とはいえこれは進路通信。3回しかない夏、皆さんが自分の強みをどう増やすかのヒントをお話したいと思います。

1年生

自分の視野を
広げる準備を！

志望校は決まらずとも、興味関心を見定めよう。映画を見たり、たくさん本を読むチャンス of 学年！受験の方法を広く調べておくのもオススメ

ステップアップのためには

英語検定などの資格試験、3年1学期までに何回チャレンジする？各種外部試験を得点に変える大学も増加中。また、先を進んでいる先輩たちや先生、外部講師の方に色々な話を聞いておこう。

2年生

学校の中心学年
とにかく忙しい！

希望する進学先や仕事に自分から触れにいこう。O.Cや、職業体験に行くタイミングは、3年の夏だと間に合わない。

ステップアップのためには

この夏、いかに**生活リズムを崩さず、学習習慣を定着させるかがカギ**！3年生になった時の受験の荒波を乗り越えるかは、2年の夏の過ごし方がポイント。O.Cは、モチベーションに大きな影響を与える。もちろん、思い出も作ろうね。オンとオフのバランス感覚は、やりたいことを見極める力につながる。