

今、大山を超えよ

～難関を突破し、福を掴め～

浦和南高等学校進路支援部
令和7年度進路通信
第3号
2025年7月8日

〈進路支援部主任より〉

7月1日から期末考査が始まり、7月7日には模試がありました。定期考査や模試はこれまでの学習の成果を試すよいチャンスです。みなさん、いい準備ができたでしょうか？ 日々の授業や学習の積み重ねが学力の土台を作ります。この土台(=基礎・基本)を作らずして、その上に積み上げていくことはできません。まずは、定期考査、そして模試にしっかりと取り組んでください。そして、終了後、振り返りや解き直しを必ず行い、自分の苦手分野や足りない部分を把握し、それをきちんと復習しておきましょう。弱点を弱点のままにしないことが学力アップにつながります。やりっぱなしはNG！

次に、この1学期は、進路説明会(生徒・保護者)や履修説明会、模試(3年)、三者面談等、多くの進路行事がありました。自分の将来や進路を考えるよいきっかけとなったでしょうか？ 進路説明会でもお話ししましたが、「**進路を考える**」=「**自分の適性や生き方を考える**」、「**自分と向き合う**」ということです。受験のことだけでなく、入学後、大学卒業後と、その先の自分の姿も考えながら、夢や目標達成のために必要な情報を主体的に手に入れて、その実現のための準備をし、計画を立て、行動・実行していきましょう。現時点で、まだ悩んでいる人も、考え行動する中で、見えてくるものがあります。面談や説明会等をきっかけとして、一歩前に踏み出していきましょう。

以下は、進路説明会でお話した内容を一部です。

【各年次での目標】

1年次	2年次	3年次
『中学生から南高生へ』 学習習慣の確立、職業研究・ 学部学科研究 ⇒将来に向けての基礎固め・ 土台づくり。	『進路実現に向けた意識改革』 自己理解、大学研究 ⇒自分と向き合い目標を定 める。 自律した学習者に向けて。	『進路実現！目標を掲げ、遂行する』 進路実現、自主自律 ⇒第一志望の進路実現に向け、 主体的に計画的に努力する。 卒業後への準備。

【1・2年次：進路選択の考え方】

●自分自身の興味・関心・能力を把握し、進路を選択を！

将来どのような仕事に就きたいか
↓
そのために何を学ぶべきか
↓
どのような学部・学科に進学するか
↓
受験科目に何が必要か
↓
高校で何を学ばよいか(2・3年次履修する科目の選択)

【3年次生】

【部活動がまだ活動中の生徒】

- ・授業を大切にし、スキマ時間を活用！
引退が遅い部活動の生徒は、引退後に慌てないためにも基礎基本の部分は、きちんと学習しておく。
- ・きちんと部活動をやりきる！ その充実感が学習にもつながる！

【部活動を引退した生徒】

- ・切り替えが大切。なかなかスイッチが入らない生徒もいる。
部活動に使っていた時間を学習に！
- ・平日+5～6時間、休日10時間を目標に！(8・2・8で10時間！)
- ・部活動で培った体力・精神力・PDCAサイクル・忍耐力等を発揮！

◎現在の学習の進行状況はどうですか？

- ◎1日の時間の使い方、1週間の時間の使い方はどうですか？
- ◎自分がやるべき学習時間が取れていますか？
- ◎1日の中で、学習のために使える時間がどのくらいありますか？
- ◎スキマ時間を上手に使えていますか？ 学習時間を捻出！
- ◎優先順位を決めて計画・実行しよう！
- ◎スマホと上手に付き合おう！
- ◎1週間単位で、やるべきこと、やりたいことを計画してみよう！
やれば(学習すれば)これから学力はグングン伸びていく！

◎自律した学習者であるか？

- 塾・予備校に通っている人は、上手に活用できていますか？
- 自分にとってベストな環境は？
また、その環境でできていますか？
(できない場合は、その要素は何ですか？)
- 4点固定(ただし、無理は禁物。継続できる時間設定！)
平日〔起床時間、登校時間、家庭学習開始時間、就寝時間〕
休日でも部活動に合わせて時間を作り出そう！

◎入れる学校でなく、行きたい学校を目指す！ より上を目指す！
行きたい学校に向けて実力を養成する。

◎自学自習ができる！⇒自律した学習者となる！

◎基本的生活習慣の確立・健康管理

今のうちから規則正しい生活習慣を確立させることが、受験勉強にも生かされる。また、睡眠・食事等にも気を配り、身体と精神の健康に留意しよう。

◎学校生活のすべてが進路実現、成長につながっている！

	高3	～7月	8～9月	10～12月	1～2月
		入試基礎力 養成	入試基礎力 完成	応用・実戦力 養成	直前対策
学習面		・苦手教科・科目を中心に基礎固め ・授業を通じた知識の定着(理科・地歴公民) ・共通テストの出題形式に合わせた演習 ・志望大の問題を1度解いて傾向を知る ・総合型・学校推薦型を受験する場合はその準備と並行して一般選抜の対策も		・過去問演習 ・類題演習 ・共通テストの本番演習(12月～) ・演習を通して基礎を再度固めていく	・得点力を磨く ・時間配分や解答方針・戦略を意識して過去問演習
進路面		志望大決定 選抜要項の 確認	総合型・推薦型 選抜準備 三者面談	総合型 選抜 共通 テスト 出願 併願大検討・決定 願書取り寄せ	共通 テスト 出願 私立大入試 国公立大入試

- ◎毎日に追われて、「忙しいから」が口癖になっていませんか？
- ◎受け身になっていませんか？⇒主体的に行動しよう！
- ◎学校生活のいろんなことに興味を持って全力で取り組もう！
- ◎凡事徹底！ 日々の生活の積み重ねが大切！
- ◎失敗を恐れず、チャレンジしよう！ 失敗は成功のもと！
- ◎科目選択をきっかけに、学びたいこと、進みたい方向を考えてみよう！
- ◎自分の「これから」にワクワクしていますか？ 前向きにしよう！
- ◎自分の中に「これくらい」という線を引いていませんか？
- ◎「なりたい自分」はどんな人ですか？また何が必要ですか？

◎模試を活用する！ 模試は予想問題！

- ・大切なのは現在の学力の確認
- ・偏差値より内容
 - ⇒弱点や補強点はどこか。ヌケモレはないか。
 - 課題の発見と改善。 **つまり、やりっぱなしはダメ！**
- ・判定に一喜一憂しない。
- ・志望校は第一志望+チャレンジ、実力相応校、安全校も書いてみよう！ A・B判定が多ければ、志望校のレベルを上げてみよう！
- ・模試を学習のペースメーカーに！(定期考査も！)

卒業生の言葉から

- ・今の成績は関係ない！
- ・判定は気にしないでいい！
- ・最後までE判定だったところに受かった！
- ・あきらめずに粘り強くやるのが大事！
- ・クラスの仲間が支えになった！
- ・部活を言い訳にしたくないから継続的に勉強した！
- ・やりたいことを見つけよう！

3年次は、上の受験スケジュールをもとに、逆算して、自分の学習・受験計画を立てて取り組んでください。

順調に学習を進められている人はこの調子で！
あまり上手くいっていない人は、これらをヒントに改善してみましょう。1日1日の小さな積み重ねが大切です。やるべきことを明確にして取り組んでいきましょう。

『進路のしおり』も配布されました。受験の仕組み、先輩たちの受験結果、学習法、合格体験記と内容が満載です。

特に、学習法、先輩の体験談で「これは！」と思うものは、ぜひ参考にしてください。

先輩からのアドバイスも自分たちの力にして、
『チーム南高』として、前向きに、チャレンジ精神で、高みに向かってみんなで高め合い、伸びる集団になっていきましょう！

大学入試共通テスト 2026. 1.17(土)～1.18(日)まで
あと 192 日(7月8日時点)



教育実習生からのメッセージ！

5月26日～6月13日まで、南高の卒業生である教育実習生が生徒と一緒に過ごしました。進路決定をするにあたり、先輩たちの経験をぜひ参考にしてください。



第一志望校を決めたのはいつですか。学部学科はどのように決めましたか。

・高3の夏ごろ。体育の教員免許が取得できる学部を選びました。

・高3の4月。

・高1の終わり。数学を専門的に学びたかったので理学部数学科に決めました。

・高2の冬。やはり教師になりたいと思いが大きかったので教育系に進みました。



・僕が第一志望を決めたのは、正直少し遅めでした。最後まで国公立を目指していたこともあり、共通テストの結果やその後の状況で、進路を少しずつ見直すことになりました。そして、最終的に自分のやりたいことを整理して、今の大学に進む決断をしました。振り返って思うのは、「できるだけ早く、明確な目標を持つこと」の大切さです。目標が定まっていれば、それに向かって計画を立てやすいし、日々の勉強にも意味を感じやすくなります。モチベーションも上がるし、「今、自分は何のために頑張っているのか」がブレにくくなると思います。もちろん、進路は途中で変わっても大丈夫です。迷ったり悩んだりすることは、当たり前。でも、もし早い段階で「ここに行きたい」と思える大学や学部に出会えたなら、それは大きな力になるはずです。

自分が勉強したいもの(興味があるもの)を自覚したのはいつですか。

・大学1年生の冬。

・高3の8月。

・中学3年生。

・中学生の頃から人に物事を教えることが好きだった。高校生になり、将来のことを考えたときに教師が良いと感じた。
・大人になるにつれて、現実の厳しさや将来への不安に直面するようになり、「本当にやりたいこと」がだんだんと見えにくくなっていくのを感じていました。そんな気持ちを抱えたまま受験に突入してしまったことで、今思えば遠回りをしてしまった部分もあったと思います。社会福祉という分野は、実は親の仕事でもあり、ずっと身近なところにありました。それが「誰かの役に立てる仕事」だと知っていたはずなのに、自分自身のやりたいこととして捉えられるようになるまで、時間がかかりました。最終的に、「これを学びたい」と心から思えたのは、年が明けてからもう受験の最終盤の時期だったと思います。きっと皆さんの中にも、「将来やりたいことなんて、まだよく分からない」という人が多いと思います。それでいいんです。でも、その分からないことを放っておかず、たくさん悩んで、いろんな可能性を探してみてください。すぐに答えが出なくても、その時間がきっと自分の道を見つけるヒントになります。焦らず、でも真剣に。自分と向き合う時間を大切にしてください。



在籍校にはどの受験で挑みましたか。

- ・一般入試
- ・共通テスト利用



受験を乗り越えるために、これはした方がいい！ということを教えてください。

- ・睡眠。寝ずに詰め込んでも忘れる。良い睡眠と良い学習はセット！
- ・やる気がないときでも動ける仕組みづくり。
- ・自分はずっと一人でいることが苦しいので、ストレスばかりにならないよう、たまには好きなスポーツをしたり、音楽を聴いて散歩する等の息抜きも大切だと思います。
- ・仲間と一緒に頑張る。志望校に合格する雰囲気を出す。環境が人をつくる。
- ・受験期というのは、想像以上に孤独を感じやすい時期です。周りはどんどん結果を出していくように見えるし、自分だけが取り残されているような気持ちになることもあります。僕自身、そうした不安や焦りを誰にも打ち明けられず、一人で悩み、苦しんでいた時期がありました。でも今振り返ると、あのとき、もっと素直に誰かに相談できていたら、少しは気持ちが軽くなっていたんじゃないかと思います。友達でも先生でも家族でも、誰かと話すことで、自分の考えを整理できたり、思いがけない励ましをもらえたりします。一人で抱え込むよりも、言葉にして外に出すことで、見える景色が変わることもあると思います。



「弱音を吐いちゃいけない」と思う必要はありません。悩むのは当然のことだし、不安になるのも当たり前です。それを誰かと共有する勇氣こそが、受験を乗り越える大きな力になると思います。あなたの気持ちをちゃんとわかってくれる人は、きっと近くにいます。苦しいときほど、誰かに頼ってください。そして、少しずつでも前に進んでいければ、それで十分です。

南高生へのメッセージをお願いします。

- ・南高の仲間を大切にしてください！
- ・この高校にいるということは、皆は頑張れる人たちなのだと思います。無理せず、ゆっくり目標へ歩み寄って行きましょう！
- ・大学は今までとは違い、1から自分で行わなければならないことが多い場所です。少しでも興味のある分野、学びたいことを今のうちに決めておくことが大事だと思います！
- ・これから多くの試練が待ち構えていると思いますが、南高生のみなさんなら必ず乗り越えられます！実習生として、元南高生として、心の底から応援しています。
- ・今、勉強や部活、日々の生活の中で、色々と悩みながらも一生懸命に頑張っていると思います。本当にお疲れさまです。まずは、そんな自分自身をしっかり褒めてあげてください。そしてときには、ちゃんといたわってあげてください。

