

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4号
2025年7月18日

〈進路支援部主任より〉

いよいよ44日間の夏休みが始まります。1学期の学校生活を振り返ってどうだったでしょうか？ また、この夏休み、やりたいこと、やるべきことが明確になっているでしょうか？ 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です**。学校のある日よりも自分で使える時間が多いですね。

☆制約がないということは、**自分で考えて計画的に行動**すれば充実した夏休みに！
目的もなく無計画にダラダラ過ごしてしまうとモったいない夏休みに！

3年次は、自分の進路実現に向け、まさしく『**勝負の夏！**』となります。『**夏を制する者が受験を制す！**』と言われるように、最終日の8月31日に、『**今までの人生で一番勉強した夏になった～！**』と言えるよう取り組みましょう。

【**学習の成果をより身あるものに**するに】

①**やるべきことの明確化・計画・実行！**

伸ばしたいこと、弱点の克服、使う教材など、何をすべきか**現状を把握し、やるべきことを具体的に明確化・計画して実行**しよう！ 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。

②**一日の時間の使い方・四点固定！**

一日の時間の使い方と体調管理(睡眠時間の確保、食生活、ストレス解消など)が大切です。体調管理は活動の土台となります。健康に留意しながら、規則正しい生活を送りましょう。不規則な生活になるのを防ぐには、**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)**してみましょう。例えば「**8・2・8で10時間！**」で実行すると、朝8時・昼2時・夜8時に机に向かい学習を始めれば、**一日10時間**学習ができます！

③**気分転換を上手に取り入れよう！**

ストレスとも上手に付き合っていきたいですね。そのためには、計画にメリハリをつけたり、気分転換を上手に取り入れれたりしてみましょう。学習の合間に、頑張った自分へのご褒美(音楽を聴く、好きなものを食べるなど)を設定してもいいですね。ただし、長時間のゲームや動画は要注意！ スマホも上手に活用しましょう。また、短時間でもいいので体を動かす時間も作るといいですよ。

④**基礎基本のマスター！ 赤本・過去問で相手(=志望大)を知ろう！**

基本問題で得点を落としてしまう人は、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、この夏で完全にマスターしたいところです。プラス赤本や過去問を解くことによって相手を知り、自分の志望校の傾向にあった対策をしていきましょう。**基礎・基本とは、難易度に関係なく、その科目を受験するにあたって必要なこと**という意味です。必要な武器を手に入れないと戦えないですね。できないことをできるようにしていくことがレベルアップの近道です。そして、インプットしたことをアウトプットできるようにしていきましょう。



1・2年次(+まだ活動中の3年次)は、**部活動との両立がカギとなります**。部活も一番伸びる時期ですが、**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**です。1 年次は、1 学期に学習した内容や苦手科目、**2 年次は、1 年次と2年1学期までの内容はしっかり復習して定着させましょう**。苦手分野や自分の課題点は、模試や定期考査等で分かりますよね。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ります**。英数国の基礎力(=必要な力)は、2 年次終了までに完成を目指してください。そうすれば、3 年次では、応用や理社に本格的に取り組むことができます。1・2年次のうちに、**主体的な学習習慣をつけ、自分に合った学習方法を確立**していきましょう。**(スタディサプリ等の活用もアリ！)**

また、夏休みは、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です。オープンキャンパスに行ったり、自分の進路についても調べてみて、モチベーションを上げ、自己理解、進路研究を深めていきましょう！(+読書もおススメです！)

この夏の頑張りは、必ず二学期以降につながっていきます。まずは、9月1日の課題考査、3年次は模試で成果を試しましょう。**南高生のみなさんが、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！ といえる夏**になることを願い、応援しています。では充実した良い夏休みを！(福田)



大学入試共通テスト 2026. 1.17(土)~1.18(日)まで
あと 182 日(7月18日時点)



夏季休業中の進路室利用について

夏休み



◎9/1～出願になる総合型選抜志望者は、特に注意◎

学校閉庁日などは、教員が不在となります。起案(進路に関する資料を、教頭先生や校長先生に見ていただくこと)も止まります。9/1に出願予定ということは、8月末には必要書類をそろえ終わる必要があります。出願届を進路室からもらうのは、出願開始日2週間より前です。逆算して行動しましょう。また、担任の先生がいつ学校にいらっしゃるかは、しっかり確認してください。

★進路支援室:ノックし、クラス・氏名を述べて用のある教員に声をかけてください。他の先生は、職員室や教科 準備室にいらっやいます。

★進路資料室:資料は、持ち出し禁止です。進路常駐がいる場合、鍵が開いている場合は、自由にはいれます。鍵が閉まっている場合は、年次の先生に開けてもらってください。赤本の閲覧、コピーの利用は、必ず教職員の許可が必要です。利用を終えたら、一言声をかけて退出するようにしてください。

☆赤本や先輩方の残した資料、学校案内は、共通財産です。勝手に持ち出したり、破損したときに黙ったままにしないようにしてください。これからも自由に利用できるよう、協力をお願いします。

○各種掲示、みなさんが持ち帰って良いものはすべて、進路支援室・資料室前～化学講義室前の廊下にあります。

オープンキャンパス案内や大学案内、大学が主催する講演以外にも、総合型選抜や学校推薦型選抜にかかわる案内ポスター、大学より先のキャリア形成に関する資料も増えました。過去6年より前の赤本もあります。ぜひ活用してください。

進路室利用可能日は進路室前に後日掲示しますので確認してください。



【指定校推薦・人数枠のある国公立大学の公募推薦を希望する生徒へ】

・上記を希望する生徒は、下記の日程で、説明会を行うので、必ず参加すること。

指定校一覧表掲示

8/26日(火)～ 9:00掲示【進路室前掲示板】

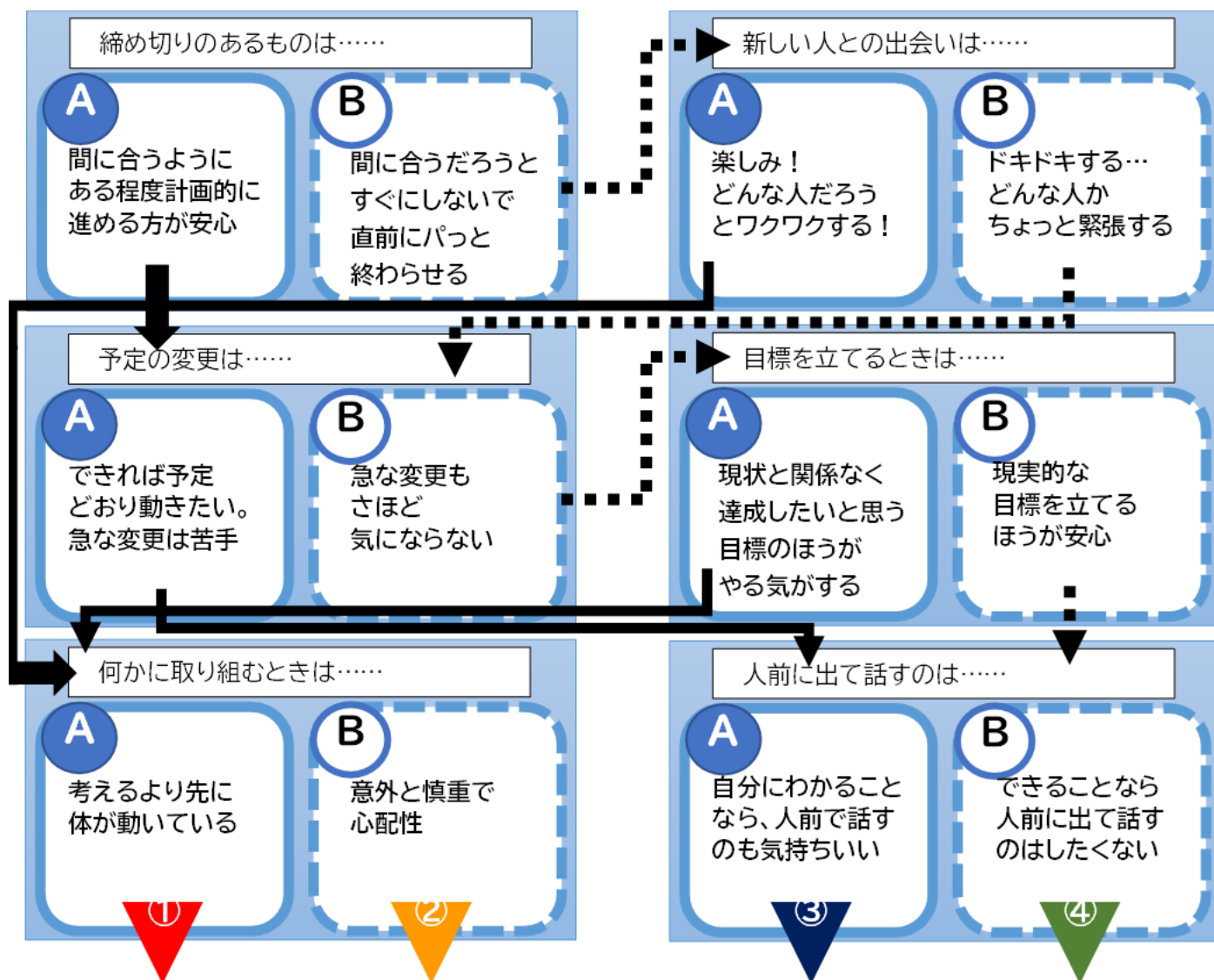
※筆記用具持参

※制服(指定されたポロシャツ可)で
参加すること。

指定校・枠推薦 希望者説明会	8/27(水) ① 9:00～(1～4組)【大会議室】 ②11:00～(5～8組)【大会議室】 ③14:00～(①・②で来られない者)【大会議室】
夏季休業中指定校 書類対応日時	8/28日(木)～29日(金)(※26日は掲示のみ。27日は説明会のみ。) 9:00～12:00、13:00～16:00【進路支援室】

☆タイプ別勉強法診断☆1分間チェック！

皆さんは、自分の勉強スタイルというものを持っていますか。今回はタイプ別勉強法を取り上げます。ぜひ、自分のタイプを理解して自分に合った効率の良い勉強スタイルを確立してください。



①



お茶目で イケイケ 冒険家 タイプ

直感やイメージで考えるのが得意。ひらめきでパツと動ける人。気分屋で集中力が無いと思われがちだが、短時間にグッと集中したときは、まわりの声など聞こえなくなるくらいに集中力を発揮する。

★ありがち落とし穴★

集中するとすごいが飽きるのも早く、勉強の仕方にも波がある。他者から、「まじめにやっていない」と誤解され、怒られるうち「自分は勉強ができない」と思い込む人も。

♪おすすめ勉強法♪

波に乗っているときとそうでないときの差があるので、毎日のスケジュールングよりもざっくりと「習慣でここまでやると決める」「1weekスタイル」がおすすめ。また、一人でじっとしているよりは、リビングなど人の気配のある場所の方が勉強しやすいことも。

②



おっとり 癒し系 芸術家 タイプ

直感やイメージで考え、コツコツやるのも嫌じゃない。根はひらめき型で、関心の強いことなら集中も続くが、そうでないことを長くやると、頭では別のことを考えはじめ集中できなくなる。

★ありがち落とし穴★

何時間も勉強したはずが、実際はボーッと考えごと……なんてことも。心配性なところもあり、勉強は一気にガツとやるほうが合うけど、「試験に間に合わないかも」などの不安から空回りしやすくなる。

♪おすすめ勉強法♪

意識的に休憩を取ると、集中し直して勉強できる。スマホタイマーの活用が有効。区切りのいいところで場所を変えて集中を取り戻すのも手。「1weekスタイル」が勉強しやすいが、試験範囲や宿題は早めに終わらせる方が、安心して集中できる。

③



活発で しっかり 戦術家 タイプ

順序立てて考えるのが得意で、集中しだすと何時間でも集中できる人。でも好奇心旺盛なので、同じ作業を続けるのは苦手だ。自分なりの計画やリズムで物事を進めるのが好き。

★ありがち落とし穴★

計画的に進めるのが基本、得意だけど、勉強から遊びまで興味の幅も広いので、いろいろな誘惑に流されて毎日を何となく過ごす、勉強はおそろかに。試験前に慌てても、短期集中の巻き返しはそんなに得意じゃない。

♪おすすめ勉強法♪

「何時から何時まで勉強する」と基本の時間も決め規則正しく勉強したほうがのりやすい。「計画は途中変更してもいい」と思うくらいの余裕をもとう。集中できる静かなところで勉強するのが◎。単調さを感じたら、図書館に行くなど場所を変えるのも有効。

④



きっちり 頑張り屋 職人肌 タイプ

安定した集中力をずっと保ちながら物事に取り組むのが得意な人。長時間コツコツと勉強するのも、そんなに苦じゃない人が多い。それだけに、自分で自分を追い込んでしまいやすい一面もある。

★ありがち落とし穴★

コツコツ頑張る才能はバツグンなのだけど、「何を大事にして何を後回しにするか」の取捨選択がやや苦手。勉強範囲が広くなるほど、すべてを頑張ろうとして、「無理」や「無駄」のある勉強をしてしまいがち。

♪おすすめ勉強法♪

いつまでに何を、毎日どんなスケジュールで達成するか計画し、コツコツと勉強するのが向いている。力を入れる「優先順位」「メリハリ」も考えると、今まで以上に成果につながるかも。静かで落ち着いたところ以外で、通学時の電車やバスでも集中できる。

ちなみに私(荻野)は③でした。合ってます！笑

このタイプ別勉強法を夏休みの学習に活かしてください。