

今、大山を超えるよ

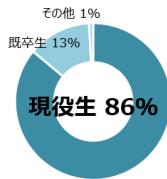
～難関を突破し、福を掴め～

浦和南高等学校進路支援部
令和7年度進路通信
第7号
2026年1月14日

昨年度の共通テスト分析

河合塾 Kei-Net より一部抜粋

<図表1>



共通テスト志願者数 49.5万人
※大学入試センター資料より

いよいよ1月17日(土)、18日(日)に共通テストが行われます。3年生の皆さん、頑張ってください！

さて、今回は昨年度行われた共通テストの分析をしてみようと思います。昨年度の共通テスト志願者数は、495,171人で7年ぶりに増加に転じました。おそらく現役生志願者が増加したことが要因とされています。浦和南高校の3年生はほとんどの生徒が受験・出願しました。ちなみに既卒生は年々減少しており、共通テストの志願者における現役生割合は10年前の81%から86%まで上昇しています。<図表1>



「情報Ⅰ」は試作問題と同様の出願傾向

出題傾向をみると、昨年度は新課程入試初年度でしたが「**思考力、判断力、表現力を問う**」といった基本的な考え方のつくり、「**日常を意識した場面設定**」「**複数資料の提示**」といった共通テスト特有の出題傾向は継続しています。昨年度の共通テストから、新教科「情報」が追加されたほか、「国語」では近代以降の文章に実用的な文章が加わり、「数学Ⅱ、数学B、数学C」でも選択項目数が2つから3つに増加しました。

新登場の「情報Ⅰ」はおおむね試作問題と同様の出題傾向と難易度でした。初年度ということもあってか、知識を直接問う問題は少なく、設問文の説明や条件を読み取り、丁寧に考えることで正解できる問題が多かったようです。



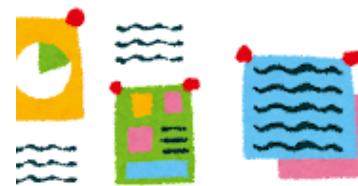
国語の新しい大問は試作問題の第B問に類似した問題で、国語では初めてグラフが出題され、文章読解力だけでなくグラフを読み取る力が必要となりました。

「英語(リーディング)」では、「試作問題」で出題されたようなレポートのアウトラインの作成や推敲する新形式の問題がみられました。英文を「書く」スキルをはかる狙いが感じられました。



このほか地理歴史・公民では、探究活動の場面が目立ちました。日常の事象を題材とした問題を例にとると、「数学Ⅰ、数学A」で噴水を放物線とみなし、高さを求める問題が出題されました。

日頃より、知識を暗記するだけではなく、**知識を活用する力や資料を読み解く力を身につけることを意識**とともに、**日常生活や社会の出来事にも目を向けておく**とよいでしょう。



科目別平均点—「数学Ⅱ, 数学B, 数学C」ダウン、「国語」は10点アップ、「情報I」は7割と高水準

＜図表2＞は、「自己採点集計＊」参加者の平均点を集計したものです。

科目別にみると、主要教科では「英語(リーディング)」「数学Ⅰ, 数学A」「国語」で平均点がアップした一方、「英語(リスニング)」「数学Ⅱ, 数学B, 数学C」ではダウンしました。「数学Ⅱ, 数学B, 数学C」は、やや難しい問題には丁寧な誘導がついており、全体として数学が得意な受験生には得点しやすい問題でしたが、得点率6～8割の層は大きく減少しました。「英語(リーディング)」では、全体で700語程度語数が減少し、取り組みやすかったことが影響しているとみています。

「国語」は近代以降の文章・古典ともに平均得点率が上昇しました。大問が1つ増えたものの、既存の問題では選択肢が四択の問題が増え、比較的解きやすかったことなどが要因とみています。

理科では、全科目で平均点がダウンしましたが、「基礎」を付した科目はわずかなダウンにとどまりました。一方の「基礎」を付さない科目の変動は大きく、特に受験者の多い「化学」で8.5点のダウンとなりました。

科目再編が行われた地理歴史・公民では、「歴史総合, 世界史探究」が67.1点とやや高くなっていますが、科目間の平均点差は小幅にとどまっています。導入初年度となった「情報I」については、平均点が70点となり、受験生にとってはかなり取り組みやすい設問だったと思われます。

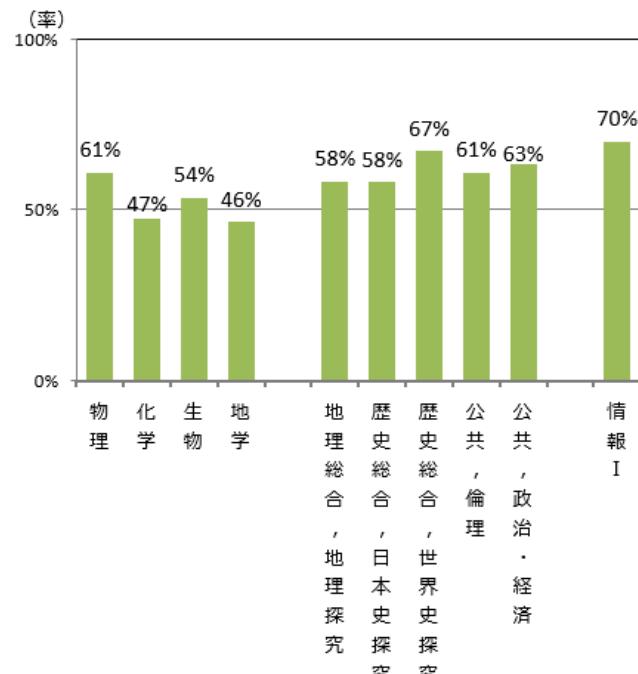
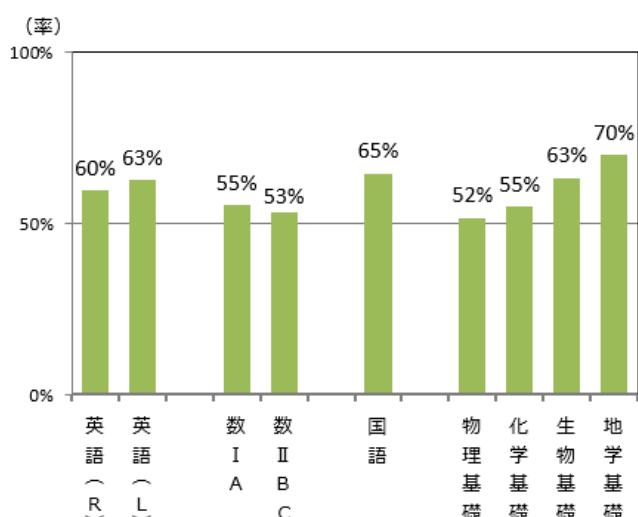
＊ 自己採点集計: 河合塾、駿台予備学校、ペネッセコーポレーションが実施した「大学入学共通テスト自己採点集計サービス」。共通テスト受験者の約9割が参加

＜図表2＞

教科・科目		昨年	今年	差
英語	リーディング	53.4	59.7	+6.3
	リスニング	68.5	62.7	-5.8
数学	① 数学Ⅰ, 数学A	52.8	55.3	+2.5
	② 数学Ⅱ, 数学B, 数学C	58.7	53.2	-5.5
国語		119.1	129.1	+10.0
理科	物理基礎	29.9	25.9	-4.0
	化学基礎	28.1	27.5	-0.6
	生物基礎	32.1	31.7	-0.4
	地学基礎	36.1	35.0	-1.1
	物理	64.2	61.0	-3.2
	化学	55.8	47.3	-8.5
	生物	55.4	53.6	-1.8
	地学	57.6	46.3	-11.3
歴史・公民	地理総合, 地理探究	-	58.3	-
	歴史総合, 日本史探究	-	58.0	-
	歴史総合, 世界史探究	-	67.1	-
	公共, 倫理	-	60.9	-
	公共, 政治・経済	-	63.4	-
情報I		-	70.0	-
総合	8科目文系型	-	631.1	
	8科目理系型	-	643.8	

※ 8科目文系型: 外・数(2科目)・国・理・地公(2科目)・情

※ 8科目理系型: 外・数(2科目)・国・理(2科目)・地公・情



テスト直前！！合格のための睡眠＆食事について

螢雪時代 1月号(R5)より一部抜粋

緊張して眠れない、疲れが取れない、イライラする……といった、心や体の不調に悩んでいる受験生も多いのではないでしょか。そこで今回は「睡眠」「食事」に焦点をあてて見ていきます。この2つは受験生に限らず、とても大事なことだと思いますので、ぜひ参考にしてくださいね。

睡眠編

試験前こそ寝るべき！



睡眠不足は集中力、そして何よりも記憶力に影響します。受験生にとって記憶力が落ちるというのは大問題ですね。記憶は睡眠中に整理されることがわかっています。覚えるべきこと、どうでもいいことを整理するのは、睡眠です。なので、睡眠不足になって脳のパフォーマンスで最初に落ちるのは記憶力です。

また、いわゆるモチベーションやテンションも落ちていきます。これらは集中力にも影響するので、睡眠が十分に取れた日は、勉強に身が入るようになります。しっかりと眠れていると今まで頑張ってやっていた問題が、いつもより早く終わるようになることもあるでしょう。同じ量の勉強が早く終わるようになれば、他の勉強ができたり、もっと睡眠時間が確保できたり、ちょっと息抜きの時間が取れたりと、良いことづくしです。勉強のノルマが終わらないからといって睡眠を削り始めると、余計に効率が悪くなり、ますます終わらないという悪循環に陥ります。

また、「sleep deprivation paradox」というアメリカの調査があります。高校生と大学生を対象に、睡眠時間・勉強時間・勉強の成果について調査しました。その結果、睡眠を減らして勉強時間を増やした場合、勉強の成果は下がっていました。睡眠時間が減るほど、勉強の成果が出なくなつたのです。受験勉強に限らず、学習するときに睡眠を軽視することはNGです！良い点数を取るには睡眠が一番大事と言っても過言ではありません。

食事編

腸内環境は脳の働きに影響する！



「第二の脳」と呼ばれる腸の環境改善がとても大事です。腸脳相関といって、腸内環境は脳の機能にも影響を及ぼします。納豆、味噌、チーズ、キムチなどの発酵食品や野菜をたっぷり取って腸内環境を整えることは脳にとってとても有効です。

また、ビタミンB1が豊富で脳の機能を支える食品の代表格である豚肉。人間は一度上がった体温が下がったときに眠くなるため、体温アップ効果もある生姜で「豚の生姜焼き」にすれば、睡眠の質の向上も期待できます。体を温めるという点では冬の定番「鍋料理」も良いですね。ビタミンB1が豊富なゴマを使って「ゴマ豆乳鍋」、腸内環境の改善に役立つ発酵食品のキムチで「キムチ鍋」などもおススメです。

こういったことを理解して実践できると心の平安につながり、良い結果にもつながるのではないかでしょうか。



合格祈願

