

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8年度進路通信
第2号
2026年7月10日

〈進路支援部主任より〉

休日の無い6月が終わり、いよいよ夏の気配がします。期末考査から全校模試と、これまでの学習の成果を試す機会が連続したことと思いますが、みなさん、1学期間、いかがでしたか？1年次は、高校生としての予習・復習の土台作りはできたでしょうか。2年次は、中だるみに抵抗できていますか？部活など、全力で取り組んでいますか？3年次は、長距離走と同様に走りこめているでしょうか。

特に日常の学びを点検できる考査と、全国と比較した位置を理解できる模試は、役割が異なります。それぞれを大切に積み重ねることが進路実現につながります。これは、就職にも言えることです。日本の就職活動では、高校生までの学習を「一般常識」として問われること、御存じでしたか？（公務員試験も同様です）

夏休みは、あなたが将来どのような生活をしたいか・どんな勉強なら続けたいか・どんな職業で社会に貢献したいかをさぐるチャンスがたくさんあります！ぜひ、様々な体験をしてきてくださいね。

ちなみに……私は、部活動漬けの生活をしていたのですが、待機時間などにしゅっちゅう大学の話をしていました。どこ行く？あの勉強どうしたらうまくいく？やる気がでないのはどうしてる？

一番入試についての相談をしたのは、部活動の仲間、ついでクラスで同じ選択科目だった仲間でした。（特に帰り道が一緒だったY子とは、今でも連絡を取り合う仲です）。

あなたが抱える悩みは、仲間も抱えているかもしれません。仲間と共に楽しみ、乗り切る。そんな夏になることを願っています。（山口）

大学入試共通テスト 2027. 1.16(土)～1.17(日)まで

あと **189** 日（7月10日時点）



教育実習生からのメッセージ！

5月25日～6月12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 ・高3の9月 ・高3の11月 ・高2の秋 ・高2の夏

在籍校にはどの受験で挑みましたか。

・一般入試
・指定校推薦



受験を乗り越えるために、これはした方がいい！ということをお教えてください。

- ・自分なりのリフレッシュ方法を見つけること。
- ・日々の授業を大切にする。クラスの友達や部活の仲間を大切にする。
- ・10分程度でできるような息抜きを見つける。
- ・寝る！食べる！そして寝る！！！！人に依りますが、受験が思ってるより苦しくて、体調を崩してしまうかもしれません。ちゃんと食べていっぱい寝ましょう。あとは、定期テストの勉強をしっかりとすることです。貯蓄だけではどうにもならないけれど、貯蓄に助けられることは絶対にあります。
- ・とにかく早めから動いたほうが良いです。
- ・体調管理 自分は毎日お腹が痛くて、全然勉強に集中できない日が続いたことがあったので、体調を万全にして勉強に臨んでもらえればなと思います。何か不調がある時は早めにお医者さんに相談してみるのもいいと思います。
- ・息抜きが大事！
- ・塾と予備校の区別をしっかりと、自分の合う方を選択したほうがいい 2週間程度集中して1教科を伸ばしていったほうがいい 理科は教科書の内容をノートにまとめるだけでも成績は上がる
- ・たくさん寝ること。自分に合った勉強法を早めに見つけること。



南高生へのメッセージをお願いします。

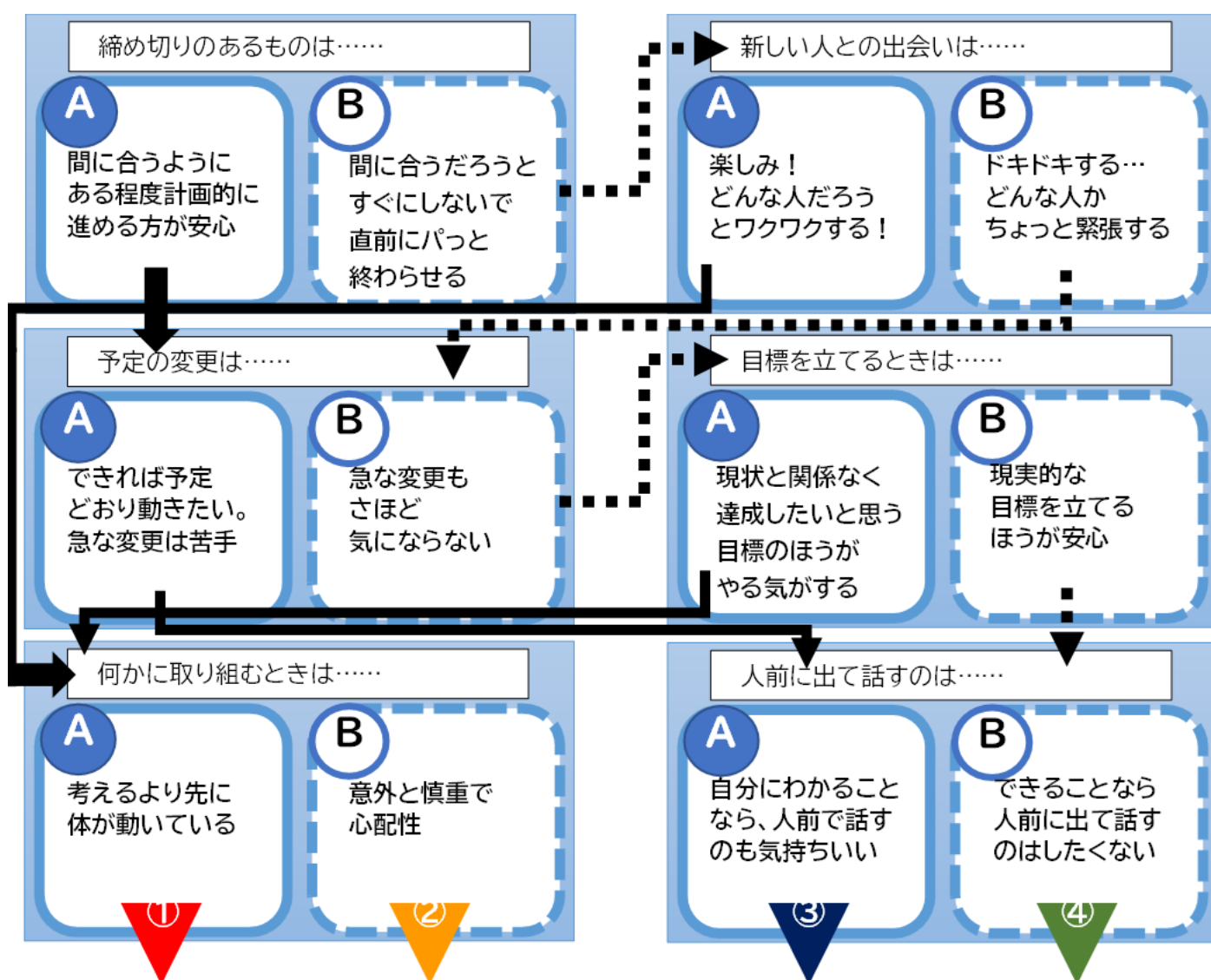
- ・南高生に戻りたいと今でもずっと思っています。高校生にしかできない青春をぜひ思う存分楽しんでほしいです。たくさん写真を撮って、やりたいことはとにかく全部やってください！また、高校時代に出会った友だちは本当に自分の宝物になります。今のうちから自分の周りの人を大切にしてください！
- ・高校の3年間はとても貴重です。毎日学校に来て、勉強や部活動に励む時間はかけがえのないものです。何気ない日々を大事に過ごしてください！
- ・南高生の情熱ならなんでもできます。勉強も部活も頑張ってください！



- ・高校生活を思う存分、全力で楽しんでください！！3年間なんて本当にあっという間です。受験は大変かもしれないけど、南高生なら大丈夫！なんとかなります！応援しています！！
- ・勉強も部活もどっちも本気で！というのが南高生だと思います！ぜひ頑張ってください！
- ・高校生活のなかで大きなイベントごとかけじゃなくて毎日のちょっとした笑いや喜びも大切にして全力で青春を送ってください！！
- ・勉強と部活の両立で大変だと思いますが3年間短いのでしっかり楽しんで思い出を作ってください
- ・全員の進路が実現することを願っています。
- ・受験期は、勉強の合間に友達とおしゃべりしたり、体動かしたり、ご飯に行ったり。息抜きが本当に大事！！応援しています！

☆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できるといいですね。



①



お茶目で
冒険家

イケイケ
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、短時間にグツと集中したときは、まわりの声など聞こえなくなるくらいの集中力を発揮する。

★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リ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
芸術家

癒し系
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
戦術家

しっかり
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
職人肌

頑張り屋
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。勉強範囲が広がるほど、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。合っています！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。