【青森県立青森高等学校　進路通信】

白堊はくあ

第２号　令和７年４月 22 日発行

《あなたが目指す学校生活とは》

新年度がスタートしてから三週間目に入ろうとしていますが、振り返ってみて計画的に過ごせていますか。慣れない新生活への戸惑いがありながらも、それ以上に時間の流れを早く感じた人も多かったかもしれません。高校３年間は長いようで短いものです。自らの進路目標の実現を可能にするかどうかは、皆さんがいかに主体的・積極的に自分の高校生活・自分だけの高校物語を創り上げていこうとする姿勢にかかっています。自分自身で明確な目標を掲げ、実現させるための努力を続けていきましょう。青森高校で、堂々と逞しく学校生活を送ってくれることを願っています。

【1 年生】

１年生はまずは基本的生活習慣、生活のリズムを徐々に「高校生仕様」へとモデルチェンジすることです。学校生活においては、服装、礼儀、挨拶、提出期限や時間を守るといった当たり前のことをしっかりやれる人になりましょう。入学当初は、新しいことに積極的にチャレンジしようと張り切っている人が多いかもしれません。しかし張り切り過ぎて、あれもこれも手を出した結果キャパオーバーで困らないよう、ときには「やりたいこと」「やれること」「やらなければならないこと」を精査することも必要です。また、自分の価値観だけで物事を判断するのではなく、立場や状況をわきまえて行動することも大切です。こうした姿勢が土台となってはじめて「学習習慣」が確立されます。〈予習〉⇒〈授業〉⇒〈復習〉の学習サイクルで地道に勉強して基礎学力の定着を徹底していきましょう。１年生での基礎学力が、全ての学力の土台になることを忘れないでください。

【2 年生】

２年生から文系・理系に分かれ、それぞれ地歴・理科の学習が本格化します。合わせて難度・進度ともにアップします。うかうかしていると積み残しの消化に追われ、遅れを取り戻すだけで精いっぱいの一年になってしまいます。自己分析、時間管理、集中力が今まで以上に大切になります。また、課外セミナー・職業体験・検定試験は、２年生のうちに積極的に参加、受験してください。その経歴は進学・就職の際提出する「調査書」に記載されます。３年生になってから慌てても「チャンス」も「時間」も極めて少なく苦労することになります。特に難易度の高い検定などは、一度で合格することが難しく、何度も挑戦してやっと合格できた例が殆どです。余裕のある今だからこそ、計画性をもって後悔のない実り豊かな一年を送りましょう。さらに、大学の受験方式の違いや、国公立大、私立大それぞれの受験内容について情報収集も始めなければなりません。

【3 年生】

３年生はいよいよ勝負の年です。大学入試はまさに体力勝負になりますので、ただがむしゃらに勉強するのではなく、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度なリフレッシュを含めて、心身ともに健康な状態でこの一年間を走り切ってほしいところです。学習面では、６月の高校総体まではいかに文武両道を維持できるかがカギを握ります。限られた一日の中で隙間時間を有効に使い、学習時間を捻出していくことで忍耐力を身につけ、引退後はそのエネルギーを受験勉強に全力で注いでいくことになります。また、学校推薦型選抜・総合型選抜・一般選抜のどの方式で受験をするのか自分に合っているのか、今までに集めた情報をもとに判断することになります。まだ３年生になったばかりと軽く考えないで、早めに受験計画を立ててみましょう。受験計画を立てることによって勉強の進め方も大きく変わりますから、見通し・戦略をもって臨むことが必須です。この一年間、栄冠めざして共に頑張り抜きましょう。

《第１回進路志望調査を振り返って》

4 月上旬に第 1 回進路志望調査が 2・3 年生を対象に実施されましたので、結果を簡単に振り返ります。

まず 3 年生（76 回生）ですが、1 月に実施した前回調査と比較すると大きな変化が見られるのが東北大学の志望者の大幅な減少です。例年の志望調査でも、2 年生から 3 年生に進級するこの時期は、理想的な目標から現実的な目標へと変わる傾向があり、東北大学から筑波大学や千葉大学、横浜国立大学などの関東圏の国立大学へ変更が目立っていました。しかし、76 回生は東北大学から「その他の大学（地方国立大学や東京の私立大等）」への変更が多く、現在の学力と志望大との差を感じて、安全志向を第一に考えての変更が少なくないと感じます。どうしても現在の学力を基準にすると弱気になる気持ちも分かりますが、受験本番に臨むのは一般選抜であれば 9 ヶ月先のことです。本気で入りたい志望校があるならば、この 9 ヶ月間の伸びしろと可能性を信じて、とにかく今は勉強に励むべきです。志望校を変えるのは、やれるだけの最大限の努力を重ねた上で判断しても遅くはないはずです。安易な変更は、他の全国のライバルたちに不戦勝を献上することだと考えると、それは悔しさだけが残るのではないでしょうか。この先、6 月にはマーク模試や前期中間考査、7 月は記述模試があります。短期の数値目標を必ず定め、着実に成果を上げていってほしいです。毎年受験生を見ていると「現役生は受験当日まで伸びる」という言葉を実感します。本番まで諦めず挑戦し続ける強い気持ちを大切にしましょう。

次に 2 年生（77 回生）ですが、例年と比べても全体的に東北大学や北海道大学といった難関大学を志望している生徒が多く見られます。しかし、前回調査から「その他の国公立大学」へ変更が目立ち始め、気になるところです。難関大学から筑波大や千葉大等の関東圏の国立大への変更は見られません。2 年生は文理別の学習が始まったばかりで、これからの努力次第でいくらでも状況を変えることができます。たとえ現在の成績が振るわなかったとしても、残された 2 年間という長い時間の使い方で人生の可能性は大きく向上します。これから本格的に進路研究に取り組み、オープンキャンパス等に参加して情報を集めることで、自分が本当に目指すべき大学が見えてくるかもしれません。また、校外の様々なプログラムや体験学習への参加で、志望が変わるような出会いの可能性もあります。大学選択は人生の選択でもあります。安易な妥協をせずにとことん拘ってください。

最後に 1 年生ですが、5 月の連休明けに最初の調査を行います。高校に入学したばかりなので、進路をあまり深く考えずに臨む人がいるかもしれません。しかし自分で定めた目標でなければ、責任をもって全力で達成に向けて取り組むことはできないと考えます。きちんと自分の意志で志望校を書けるように、この 5 月の連休を活用して気になる大学のホームページを見て、大学・学部・学科の特徴について学んでほしいと思います。また、4 月下旬に発行予定の『進路資料』で、卒業生がどのような大学に進学しているか実績を知ることができるので、是非とも確認して参考にしてみてください。

《進路資料ラックを活用しよう》

進路指導部では、生徒玄関前のラウンジスペースと 2 階職員室（3 学年職員室＋進路指導室）前に進路資料ラックを常設しています。ラックには大学案内のパンフレットやチラシ、大学新聞や受験情報誌等が所狭しと並べられています。ラインナップは随時更新していますので、定期的にチェックして、気になるものがあれば自由に持ち帰ることができます。

進路指導部には、これから本格的に全国各地の大学から大学教授や入試担当職員の訪問があり、大学案内のパンフレットやチラシを受け取ります。また、郵送で送られてくるものもあり、その量は非常に膨大です。その一部は、2 階演習室の大学資料のコーナーに並べてあり、自由に閲覧できるようになっていますが、皆さんが自由に持ち帰りできるものは生徒玄関前と 2 階職員室前のラックに並べています。定期的に確認していれば必ず気になる資料が見つかると思います。是非とも積極的に活用して自身の進路研究や志望校決定に役立ててください。