

羅針盤

上野高校進路通信 3 年生版 1 号 令和 7 年 4 月 16 日 (水)

都立上野高校進路指導部

77期生、国公立大54名合格！で過去最高を大きく更新！後輩のみなさんもバトンをつないでいきましょう！

今年の3月に卒業した77期生は、進路で大健闘しました。国公立大は54名合格、大学校を含むと55名となり、進学アドバンス校・進学指導推進校指定以来の過去最高を更新しました。早稲田・慶應・上智・東京理科大学の難関私立大はのべ35名(実人数は25名)、GMARCH(学習院大・明治大・青山学院大・立教大・中央大・法政大)はのべ200名(実人数は147名)で健闘しました。

77期生は、国公立後期試験まで自習室で頑張る生徒が多く、「最後までベストを尽くせた」「やりきった」「高い目標だったが、最後まであきらめなくてよかった」など悔いのない受験生活を送りました。私立大学の合格者数は一般受験や推薦入試を合わせた数ですが、合格した先輩たちは最初から合格レベルに達したわけではなく、地道な努力で実力をつけていきました。皆さんも一日も早く目標を決めて、毎日の学習に真剣に取り組んでください。

☆今年度の主な合格大学☆ (国公立大は実数、私立大は延べ合格数、現役合格のみ)

【国公立大学・大学校】

東北大学 2 筑波大学 2 埼玉大学 7 千葉大学 4 お茶の水女子大学 4 東京外国語大学 2
東京海洋大学 3 東京学芸大学 3 東京都立大学 7 横浜市立大学 2 帯広畜産大学 1
山形大学 1 茨城大学 3 静岡大学 1 信州大学 2 鳥取大学 1 広島大学 1
宮崎大学 1 長崎大学 1
福岡教育大学 1 千葉県立保健医療大学 2 埼玉県立大学 3 職業開発大学校 1
国公立大学 54名 国立大学校 1名合格

【私立大学】

早稲田大学 7 慶應大学 6 上智大学 9 東京理科大学 13
青山学院大学 22 明治大学 34 学習院大学 21
立教大学 27 中央大学 24 法政大学 72
星薬科大学 5 武蔵大学 8 日本女子大学 18
駒澤大学 27 芝浦工業大学 13 専修大学 28
成蹊大学 16 成城大学 13 國學院大学 13
日本女子大学 18 東京電機大学 30 東洋大学 136
日本大学 77 順天堂大学 20 立命館大学 1
明治学院大学 24 獨協大学 26
私立大学のべ 1089校合格



3年生の皆さん、いよいよ最終学年です！悔いのないようにベストを尽くしていこう！

共通テストまで、280日あまり。もうすでに、3年ゼロ学期から受験勉強を始めているみなさん、受験はスタートダッシュが大事です。2年生で蓄えた力を生かし、これからも走り続けましょう。

昨年3月に行われた合格体験発表会を聞いて、こんな感想を書いていた人がいました。「これからは学校の自習室や図書館で3時間+家で1~2時間を習慣にしていきます。受験までの1年間は苦しいものと考えず、自分の教養を広げるチャンスとして、前向きに勉強し、この努力が来年の今頃には自信につながるように過ごしていきます。」

「私はもう過去を振り返りません。これからは本当に本気で毎日を過ごしていきたいです。」

「受験勉強を楽しむ！！勉強は好きではないけど、楽しむことができたならきっと結果もついてくると思います。」

「過去問の研究をして、自分には何が足りないのかを明確にして、受験をゲームのように楽しみながら取り組みたいです。有終の美を飾る！！」

「今までは、試験勉強する時も、〇〇点くらいとればいから〇〇分くらいやればいやと自分にセーブをかけていた。これからはセーブしないで頑張ります。」

春休み中、上手に受験勉強を開始して、とても集中した人が増えている中で、学習時間がまだまだ少ない人もいます。

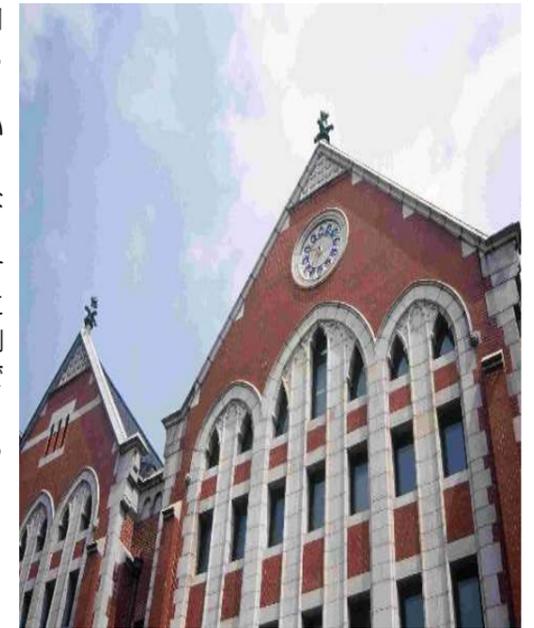
3年ゼロ学期が終わり、いよいよ3年生！受験生リハーサル期間が終わり、受験生本番です。覚悟が必要なはず。今年の卒業生ももう少しスタートが早ければと後悔している人もいました。

77期の先輩からのメッセージです。「第一志望に本気でいきたいのなら、努力をすれば絶対に実力は伸びる！頑張れ！」

「特に私立大の受験教科は少ないので極めなければ、勝負にならない。基礎から始めてあせらず勉強してください！」

70期のI.N君(千葉大・早稲田大・上智大・明治大合格)の言葉です。「夜更かしは絶対しない。無理をするよりはコンスタントに勉強時間を作ることを重視！英単語の暗記などはすき間時間を利用。学校の教材をフル活用。受験勉強は継続すれば面白くなる。家で集中できなければ、自習室をうまく活用！」

受験勉強に爆発力は要りません。やり始めて継続することで、やらなければならないことが見つかり、ふと気がつく今までの自分とは違う次元に進んでいます。当たり前を続けることが、力になります。



◎受験勉強計画立案

受験生の学習内容は志望校と自分の実力差がどれくらいかで決まります。その差を埋めるためにいつまでに何をすべきかを客観的に分析した上で、今伸ばすべき力は何かを考えることが必要です。具体的なアドバイスは早めに担任や教科の先生にききましょう。

◇計画を立てた上で、徹底的に勉強する。

◇まずは5月1日の河合マーク共通テスト模試までに〇〇を終わらせる等の具体的な目標・期日を決める。

◇毎日なるべく多くの勉強時間を確保する。起床・就寝時間を一定にし、起きている時間の使い方を考える。部活・行事を言い訳にしない。

◇1・2年の総復習と苦手科目の克服を夏休み前の早い時期に終わらせるように計画する。

◇集中して勉強できる環境をつくる。

◇文系の難関大受験を目指す人や現代文のレベルアップを目指す人は、息抜きとして新聞や本(おすすめは新書)を読む。評論文に慣れることは国語・英語の対策になる。自宅で新聞を購読していない人は、図書館やインターネットやアプリを活用しよう。

◇SNS、ゲーム、LINE等にかかる時間を減らしていく。スマホ中毒の人は、毎日多くの時間を無駄にしています。この1年は、最低限の時間に減らしていきましょう。

◇スタディーサプリやアプリ等も活用して、受験勉強に変化を持たせましょう。

◇授業中心主義の「予習→授業→復習」の黄金のサイクルを確立する。

3年生になっても現役の受験生は、授業をフル活用しましょう。「予習→授業→復習」という学習の流れを毎日実践し、「習慣」にしてほしいです。習慣は苦痛をともないません。習慣になってしまえば、学習も、顔を洗ったり、歯を磨いたりするのと同じで、生活のリズムの中で当たり前のことになります。行動が習慣化されるまでは苦しいですが、それは乗り越えなくてははいけません。

意識が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば人生が変わる



積極的に活用しましょう！進路室の利用法

新学期を迎え、初めて利用する生徒のために、進路室の利用法について説明します。

進路室は休み時間と放課後16時50分までが利用時間です。資料や赤本は2022年から2024年版があり（2025年版は夏以降入ります）、自由に見ることができます。ただし飲食は禁止なので注意してください。何かわからないことや相談したいことがあったら、遠慮しないで進路の先生に聞いてみましょう。

赤本は1人1冊1泊2日まで貸し出し可能で、コピーすることも自由ですが、貸出票に記入して、返却したときは貸出票に記入して、元あった場所に返却してください。

なお進路室に入室する際には、「〇年〇組の〇〇です。赤本を借りに来ました」「〇年〇組の〇〇です。進路の相談に来ました」等、名前を名乗って、用件を伝えて入室してください。

〔自習室の使用について〕

3年生のみ、5番と6番のコーナーを音読や生徒同士教え合うスペースとして、使用できます。

その際入口左のカウンター上にある使用簿に記入の上、使用するようになしてください。なおそ

の他のコーナーは、生徒のみでは使用できません。



新3年のみなさんへの先輩からのメッセージ

「受験はマラソン、適度に休憩をはさんで集中を！」 77期 東京都立大学理学部 Y. K. 君

受験はマラソンなので、睡眠も大事です。体調管理をうまく行い、休日も勉強だけにしないで、外に出るなど気分転換も必要です。勉強メインだけど持続可能にして、最後まで完走しましょう。集中と休憩のメリハリが重要で、授業では「この時間で完璧にするぞ」という勢いと適度な休憩も大事です。最後はどれだけ過去問をやったのかの勝負になりますが、夏休みまでは、基礎固めをしっかりと行いましょう。模試に一喜一憂するなどよく言われますが、模試ごとに上手に一喜一憂すると無限に伸び続けられます。

「勉強習慣の確立を！」 77期 東京外国語大学言語文化学部 W. M. さん

4月にやるべきは勉強習慣の確立です。この時期になると多分少しずつ受験生としての自覚が芽生えてくると思いますが、初めから長時間勉強するのはきついですし、勉強することに嫌悪を感じるようになるかもしれません。これからは毎日勉強する習慣をつけましょう。私は平日最低3時間、土日は最低6時間勉強することを目標にしましたが、最初は2時間から始め、徐々に時間を増やしていきました。受験直前に急に勉強時間を増やすのは難しいので、今のうちに長時間勉強に慣れておくとよいです。

「目標を決めた自分を裏切らない」 77期 東京都立大学保健福祉学部 M. E. さん

高3の最初に目標を決めた自分を裏切らないで頑張ったのが良かったです。受験勉強中は本当に学力が伸びているのかわからなくて不安になりましたが、絶対に少しずつ成長していると思うので大丈夫です。この受験を通して、この先の困難も乗り越えられるという自信ができました。自習室でお気に入りの席をつくり、放課後にうまく利用することもおすすめです。

「意識して受験生になる」 72期 東京都立大学保健福祉学部 G. N. さん

4月のうちにやるべき事は、意識して受験生になることです。私はいざ3年生になり、5限が終わり家に帰ると、普通にゴロゴロしてしまいました。自分で意識しないと時間は過ぎ、4月も後半になったことを覚えています。そこから私は放課後とりあえず自習室に行き、勉強をし始め、徐々に学校がある平日は6時間程度、夏休みは1日9時間平均で勉強していました。

何を勉強していたかという夏休みまではとにかく基礎固めでした。苦手な古文は単語や敬語が分かっていなかったもので、2年生の時に使っていた単語帳を電車の中で復習したり、漢文は問題を解きながら、句型を覚えていました。数学も苦手で、好きな音楽を聴きながら簡単な計算問題から始めて気分を上げました。そして1・2年の教科書の例題で解き方を思い出し、そのあとチャートを使って問題をこなしました。そして夏休みまでに模試や定期テストの復習もこなしていきました。

スマホについては、ダラダラとゲームや動画をするのは禁物ですが、息抜きに使い、ネットと上手に付き合うことも今の受験生には必要な力だと思います。

「難関私大は全制覇できる」 75期 早稲田大学文化構想学部 H. G. 君

第一志望を決める時に、どうせなら一番トップの私大に行きたかったので、志望校を決めました。高い目標を設定したのは正解で、早稲田や上智を目指して勉強したので、早稲田上智だけでなく、MARCHもほとんど全て合格できました。目標は高く持ちましょう。受験勉強を始める時に、過去問を見て自分が1年後にどんな問題を解かなければいけないかを知ってから、基礎から応用へと積み重ねていきました。実力のついた秋以降は過去問を解きまくりました。勉強の過程で、自分に何が足りないかを常に考えながら勉強することが大事です。

「まず第一志望を固めよう」 75期 広島大学理学部 H. R. 君

自分の第一志望や目標を先に決めて、実現するためには何が必要か、何が足りないかを考えて大まかな計画を立てて勉強することをオススメします。朝の自習室利用もよかったです。受験勉強の計画は忙しいスケジュールにならないようにし、集中力が切れたら、適度に休みました。早めに受験への意識を持ち、覚悟を決めて勉強スタートしたことがよかったです。

「受験マラソンを走り抜けて合格を！」 75期 立教大学社会学部 M. R. さん

ツタのからまるオシャレな立教のキャンパスに通う大学生になりたくて、モチベーションにしました。第一志望はさげなくても併願校をレベル別にしたのがよかったです。英語は長文・単語に力を入れました。精読を心がけるには、語彙力・構文理解・速読がいかに正確に行えるかだと思います。そのために、使い慣らした単語帳やネクステ・長文教材を完璧にしましょう。基礎をおろそかにしてはいけません。日本史（世界史）は、用語を覚えるだけでなく、流れをマスターしていきましょう。「自分はもうダメかもしれない」と思うことは何度もあると思いますが、自分で限界を決めてあきらめたらゲームセットです。受験というマラソンを走り抜けて合格を勝ち取ってください！



難関大英語攻略法 早稲田大学商学部卒業 I. R. 君(72期)

〔リーディングについて〕

共通テストは長文メインで出題され、英語の長文読解を得意にすることはとても重要です。また難関大のリーディングは、英文の量が長く、内容も分かりにくい上日本語に訳しても難しい問題もあります。リーディング対策はまず一文一文を正確に読む「構文」の力を身につけることです。そして文の構造や意味を理解したら、復習で音読して、英語の語順のまま左から右に理解する練習をするとレベルがアップします。音読の代わりにCDを聞いてもOKです。重要構文を含む短文の理解や訳から始めて、あせらずじっくりと構文の力をつけていきましょう。これを続けていると英文が長くても読めるようになります。徐々に読む文章を長くしていき、段落ごとに要点をとらえながら読む練習を受験まで続けていました。長文に慣れてしまえば、長文だらけの共通テストなど全然怖くありません。

英語は慣れです！たくさんの長文を読めば読むほど力がついてきます。

今やるべき難関大英語対策は、

- ①長文で出てきた単語を単語帳で確認し暗記する
- ②文法事項を読解の中で優先してマスター
- ③短文を正確に読む訓練と復習の時の音読

英語は時間をかけてたくさんの英語に触れることで初めて実力が伸びます。「英語を制する者は入試を制す」と昔から言われてきましたが、英語は文理問わずとても大事です。理系の人も英語は実力がつけば、理数に比べて安定して得点できます。文系の人は英語が最重要科目なので、欲張りな気持ちで取り組むくらいで丁度いいです。当然学校で使用する教科書や教材は理解して、覚えるつもりで勉強してください！飛ばしていい文などありません。忘れてもまた他の教材をやっているときに出てきます。今は多読アプリもあるらしいので、是非活用してください。英語は色々な教材を欲張りましょう。



English

