

都立上野高校
進路通信1年生版
羅針盤第10号



令和6年2月7日（水）
都立上野高校進路指導部
「自主協調・叡智健康」

ポートフォリオって何？

ポートフォリオという言葉を知っていますか？みなさんは、今高校生で、勉強・部活動・行事だけでなく様々な活動を日々行っていると思います。それらをただ振り返ることなく過ごしていくと、あっという間に3年間が終わり、高校卒業そして大学進学へと時が流れていきます。

新課程が始まり、大学も学校推薦型入試や総合型選抜入試の割合を増やしています。これらの入試では、「高校時代にみなさんがどんなことに一生懸命に取り組み、自分を振り返り、そして目標を設定しながら成長していききましたか」「なぜ、〇〇大学の〇〇学部〇〇学科に入学したいのですか」そして「何を学びたいのですか」「大学卒業後はどのような人生を歩みたいのですか」「総合的な探究の時間では、どんな研究を行いましたか」などのストーリーを面接で聞かれたり、志望理由書に書かされたりします。また一般受験でも点数化はしないけど、「活動記録」の提出を求める大学が少しずつ増えてきました。

つまり、ポートフォリオは、高校生活の中で、みなさんの活動や経験を振り返り、次にどのように生かしていけるのかを考える記録です。簡単にいうとみなさんの成長日記のようなものです。

これからの進路や将来を考えた時、自分がやって来たことをしっかり見つめ直すことで、今何をしなければならないのか、今後何をしていきたいのか、現在と未来が見えてきます。「ポートフォリオを書く」＝「自分の成長日記を定期的を書く（入力する）」と考えましょう！

振り返ること、成長につながる

ポートフォリオを書くことによって振り返りができることは、成績がアップしたり、自分が成長していることを実感できたりします。

- 実は振り返りにはレベルがあって、
- レベル1 やった事実や感想（実践）
- レベル2 振り返り（内省）
- レベル3 やった事を振り返ることによって、具体的に行動する計画を立て目標をつくる（気づき）
- レベル4 計画を立てて実行し伸びてきた部分やうまく行った部分の分析（理論）
- レベル5 うまく行った部分の分析（理論）を次にいかすための計画（次へのステップ）の5段階があります。



学習手帳の「MYボタンノート」を使用した具体例①

具体的に、硬式テニス部での公式戦に参加したAさんを例にします。皆さんの持っている学習手帳の「MYボタンノート」の「部活動・クラブ活動の記録」の箇所を開きます。そこには、大会名や目標、大会概要や成績を書く欄があります。

【大会名】高体連東部地区硬式テニス大会
 【大会の目標】シングル戦予選リーグを勝ち抜き、決勝トーナメントに進出すること。
 【成績】シングル戦予選リーグでベスト8となり、決勝トーナメントに進んだが、決勝では初戦で敗退した。
 【振り返り】日頃から基礎トレーニングを真面目にやったり、試合形式の練習をしていたので、正確なストロークやロブだけでなく積極的にネットでのボレーやスマッシュも決まった。今後も試合形式の練習をしていきたい。
 【次の大会に向けた改善点は何ですか】
 団体としても決勝に出たいので、みんなで相談して練習メニューを改善していきたい。また決勝リーグでは、上位の選手に体力と気持ちで負けてしまったので、体幹とメンタルトレーニングにも取り組みたい。

学習手帳の「MYボタンノート」を使用した具体例②

次に実用英語検定2級に挑戦したB君を例に取ります。学習手帳のMYボタンノートの「資格・検定の記録」の箇所を開きます。そこには、「資格検定名」や「目的・計画」や「工夫・姿勢・振り返り」を書く欄があります。



【資格・検定名】実用英語技能検定
 【検定日】11月10日（日）
 【グレード・級・スコア】2級2250点
 【取得年月日】12月15日（火）
 【この資格の受験目的】

英語力を向上させて、将来国際的に活躍したいと考えました。また授業以外にモチベーションを上げて勉強したいと思ったからです。

【この検定を受けるために取り組もうと思っていることは何ですか？】英語の授業やテストに真面目に取り組む。スタディサプリの英検2級対策講座を使ったり、英検2級問題集をやる。

【この検定における取り組みで工夫したことは何ですか？どのような姿勢で取り組みましたか？】工夫したことは、苦手のリスニングを克服するために、毎日英語を帰りの電車の中で聞く習慣をつけました。また単語力がないので、学校の単語帳を暗記しました。

【この経験を通じてどのようなことを学びましたか？それはなぜですか？】英語は苦手意識がある教科だったので、最初の内は嫌だったけど、毎日勉強することで、慣れてきて、だんだん楽しくなって来ました。実際に英検を受けてみて合格した時は、本当に嬉しくて、達成感を味わうことができました。嫌いなことでも努力を継続することで、慣れてきて、上達していく過程を味わえたことは、大きな自信になったと思います。

学習手帳の「MYボタンノート」を使用した具体例③

最後に総合的な探究の時間で、探究活動のテーマを設定したCさんを例にします。皆さんの持っているNOLTYのPortfolio Noteの「探究活動の記録」の箇所を開きます。

【探究活動のテーマと目的は何ですか？】
 「地震とコンパクトシティ」
 祖父母が熊本県に住んでおり、熊本地震で被災しました。過疎地なのでなかなかライフラ

インが復旧せず、避難性格を長くして大変だったと聞きます。最近災害に強いコンパクトシティの話聞き、メリットとデメリットを研究していき、最近おきた能登半島でもコンパクトシティが実現するか探究してみたいです。

1年生の皆さん、高校の勉強スタイルができていますか！

1年生の皆さんは、もう一度高校の勉強スタイルができていますか点検してみましょう。

- ①「予習が必要な教科は、しっかり出来ているか。」
- ②「授業中は集中できているか。」
- ③「復習で問題を解いたり、単語などをしっかり覚えているか。」
- ④「小テストでは合格しているか。」
- ⑤「課題をこなしているか。」等です。

これらは、すべて皆さんの学力をアップさせるために行うものです。課題は答えを写してとりあえず提出するなんていう人はいませんか？そんなことをしても、全く実力は伸びません。①～⑤が一つでも出来ていない人は、今日から改善しましょう。

加えて、2年生になると大学・学部・学科名を書く機会が増えてきます。3学期のうちに大学や学問について調べたり、興味のある分野の本を図書室で借りて読んでみるのも、オススメです。本＝小説と思っている人も多いと思いますが、図書室に行くと色々な学問分野の本があります。人によって興味関心は様々だと思いますが、怖がらずに積極的に読んでみましょう。読むのが苦痛になったら、要点だけチェックしたり、最後まで読まないで他の本にチェンジしても大丈夫ですよ。総合的な探究の時間で研究テーマを決めたり、研究を深めたりする時にも、この経験は生きてきます。

学習手帳を活用しましょう！

学習手帳は活用していますか？皆さんが持っている「NOLTY 学習手帳」の活用法が紹介されている動画サイトを紹介します。基礎から受験での活用まで、色々な動画が紹介されていますので、是非参考にしてください。



スタディサプリの活用2パターン

苦手科目の基礎からの復習

日々の学習をするためには、今まで学習してきた内容が定着していることが大切です。共通テストの出題範囲の多くは、実は高校12年生で学習した内容です。まず学校で勉強する内容や教材をマスターすることが、最高の受験勉強ですが、例年高額の授業料を払って塾や予備校に行く人がいます。塾予備校に行く前にスタディサプリアを活用してみましょう。スタディサプリアなら過去の内容にさかのぼって、しかも何度でも授業形式で勉強することができます！苦手な単元や科目の講義画面を見て、基本の基本から理解し直すことも可能



ですし、英検の勉強もできます。

【おすすめ講座】

高1英語超入門/英検準2級対策講座/英検2級対策講座高1ベーシックレベル英語/高1ベーシック数学ⅠA/高1ベーシックレベル古文<文法編>/高1ベーシックレベル古文<読解編>/高1ベーシックレベル漢文/高1ベーシックレベル現代文/ベーシックレベル情報Ⅰ/高123小論文入門など

授業の予習・復習

日々の授業や定期テストを大切にすることが志望校に合格するための最も重要なポイントです！例えば、数学の予習のために講義画面を見て確認テストを解く、古文の復習のために習った文法の確認テストをまず解いてみて間違ったら講義画面を見る、など活用できるシーンは様々です。宿題をしている時に、わからなくなった時だけ講義画面を見てもいいですよ！

【おすすめ講座】

高1ベーシック数学ⅠA/高1スタンダードレベル英語<文法・読解編>/高1古文/高1漢文/高1現代文/高1現代文<読解力・表現力養成編>/高123生物基礎/高123歴史総合/高123化学基礎など

1月進研模試、共通テスト体験はどうでしたか？

1月19日（金）の「進研模試」は出来はどうでしたか？同じ週に受験した「共通テスト同一問題体験」は難しかったですでしょうか？皆さんはこれから2年生になり、たくさんの模試を受験します。自己採点をしてすぐに解答解説を読んだり動画を使って、必ず復習や解き直しをすることを心がけてください。そして返却された結果をよく分析しましょう。そして現時点での、自分の「力」を認識してほしいと思います。

令和6年度共通テスト試験結果(上野高校76期生)

	リーディング	リスニング	国語	数ⅠA	数ⅡB	日本史B	世界史B	地理B	倫・政
満点	100	100	200	100	100	100	100	100	100
最高点(上野)	97	100	189	88	92	93	100	90	88
平均点(上野)	62.4	74.6	121.9	53.0	61.8	66.2	73.8	69.3	61.5
	倫理	政治経済	現代社会	物理基礎	化学基礎	生物基礎	化学	生物	物理
満点	100	100	100	50	50	50	100	100	100
最高点(上野)	76	83	90	50	43	47	90	78	93
平均点(上野)	64.0	52.3	66.2	30.4	30.1	36.1	53.6	56.0	68.4

76期生、共通テストで大健闘！

- ①75期生よりも偏差値が上がった教科（英語リーディング・リスニング・国語・日本史B・世界史B・倫理・物理・物理基礎・生物基礎）が多数！
- ②英語リスニング・世界史Bで満点をとった人がいる！
- ③英語リーディング・リスニング・日本史B・世界史B・現代社会・倫理・政経は、全国偏差値55以上！

今年度より東京都立大学の入学金及び授業料が世帯年収910万円未満の世帯で無償になります！

都立大は、人文社会学部・法学部・経済経営学部・理学部・都市環境学部・システムデザイン学部・健康福祉学部を備えた総合学部です。毎年上高からも数名進学しています。是非みなさんも志望大学の候補にしてください。