

**都立上野高校  
進路通信  
羅針盤第12号**



令和5年3月15日(水)  
都立上野高校進路指導部  
「自主協調・叡智健康」

**2年生の皆さん、もうすぐ3年生！進路を意識しよう！**  
☆2年3学期から進路が決定するまでのタイムスケジュール☆

2年	2023年	○学年末考査にベストを尽くした！ ○苦手教科を克服し、受験を意識して毎日勉強しよう！ ○受験科目や志望校を確実に決めるために、進路研究を深めよう！ ○1・2年の復習をしよう！
	3月	
3年	4月	○新学期スタート・受験勉強の本格スタート！・第一志望届の提出
	5月	○進路についての面談（二者面談など）
	6月	○部活動引退
	7月	○夏期講習
	8月	○オープンキャンパス・進路三者面談 ☆共通テスト出願準備
	9月	☆総合型選抜入試開始☆大学募集要項発表 ☆就職・公務員試験一次
	10月	☆公務員試験二次☆専門学校推薦入試開始
	11月	☆学校推薦型入試出願開始 ☆学校推薦型入試開始
	12月	☆学校推薦型入試合格発表 ☆一般入試出願開始
	2024年	☆共通テスト(1/13・14)
1月	☆私立大学一般試験開始	
2月	☆国公立大学前期試験開始(2/24～) ☆私立大合格発表	
3月	☆国公立大前期合格発表・卒業式 ☆国公立大後期試験開始(3/10～)・合格発表	



**76期生の皆さん、スタートダッシュが大事！**  
**ライジングスタート～4月になる前に「英数国を中心に絶対的基礎力をつくろう！」**

学年末考査が終わり、ほっと一息ついている76期生のみなさんも多いと思います。

これから春休みにかけては、英数国を中心に1・2年の復習をして、受験生としてスタートを切る絶好のチャンスになります。今から春休みの終わりまでの40日間の勉強はとても大事です。これだけの期間の中で、毎日コンスタントに勉強ができるか、あるいはしないかで大きく学力の差がつくからです。

75期生の先輩の受験報告が続々入ってきており、GMARCHの合格のべ人数はすでに過去最高になっています。希望する大学に合格し



た先輩は、全員目標に向けて継続して努力をし、合格ラインまで実力を伸ばした人です。受験に奇跡は起こりません。「運が良くて合格した！」「あまり勉強していない」という人は謙遜しているだけです。ただその陰には志望校に合格できず、後悔して涙を流している先輩や、来年の合格を目指して予備校を決め、浪人をする先輩がいます。その先輩たちは、もう来年の受験に向けてスタートしています。

一年後、みなさんが第一志望校に合格して、笑顔で卒業できるように、いますぐ受験勉強をスタートしましょう。受験にライジングスタートはありません。

**模試は大事なチャンス！**

12年生の皆さん、進研1月模試が返却されました。模試が終われば、進研模試デジタルサービスや解答解説本を活用して必ず、復習しましょう！復習は、まず解答・解説を見ながら自己採点し、出来なかった問題・分野にもう一度取り組んでみましょう。その際、「どこで間違えたのか」「なぜ間違えたのか」に注目することが大切です。不正解だった問題をノートに貼って、もう一度トライし、重要項目や関連事項を調べた「できなかったノート」を作成するとよいと思います。またWeb解説を利用し、分からなかった問題の理解を深めましょう。

模試を通して学んだものは定着率が高いと言われています。自分一人で、問題を解き、すぐに解答をみたりするのに比べ、緊張感と集中力が違うからです。その分しっかり復習すれば、出された問題は知識として身につけやすくなります。

**第1志望の目標は高く！**

皆さんは、第一志望校は決まっていますか？2年生の皆さんは、「第一志望届」が宿題になっていると思いますし、第一志望が決定しないと受験勉強が開始できません。1年生の皆さんは、次の模試(7月)から、志望校を記入していきます。

第一志望を考える時は、大学名やブランドだけでなく、「何を学びたいのか」「学んだことを将来にどう生かしていくのか」を意識しながら、学部・学科を調べたり、大学選びをしてください。その上で皆さんに伝えたいことは、「目標は高く」です。

例えばGMARCHに合格するためには、早慶を目標にした方が合格率は上がります。国公立大でも同じです。今の偏差値ではとても無理とあきらめないでください。偏差値は今までの自分の過去を反映した数字に過ぎません。今からの自分の意識や行動を変えて行けば、偏差値は驚くほどあがっていきます。今年の75期生の先輩も意識や行動を変えていき、高い目標を実現した先輩がほとんどでした。逆に最初から自分には無理と目標を低く設定した人の成績の伸びは低く目標を実現できません。「できる・できない」を決めるのはあくまで自分の心です。

**「できる・できない」を決めるのは自分**  
**慶應義塾大学文学部合格 74期 O.Nさん**

2年3月の進路ガイダンスで、「目標は高く持ちましょう」という進路の先生の言葉に共感して、私立大の最高峰の慶應義塾大学を第一志望校に設定しました。

その後行き始めた塾の授業になじめなくなり、気持ちばかりがあせて「自分には慶應どころかMARCHも無理じゃないか」といつも不安になっていました。その度に、色々な先生に相談して励まされ、頑張ろうとしたつもりですが、心の底では自信を失っていました。結局現役の時最後まで不完全燃焼で、慶應やMARCHは不合格で、浪人することになりました。

浪人して改めて思ったのが、上野高校の授業や教科書・教材の大切さです。現役で志望校に合格した多くの友人たちは、上高での授業を大切にして、教科書や教材に真剣に取り組んでいました。その結果実力も伸び、合格を勝ち取ったんだと心から尊敬の思いが湧きました。それに比べて自分は最初から「できない」と決めつけ、努力に限界を作っていたことにより気がつきました。そこから自分は変わりました。「できる・できない」

を決めるのは自分の心だし、慶應は頭がいいから受かるのではなく、努力をするから受かるんだと集中して頑張りました。上高の教科書や教材をあらためて勉強していく内に、基礎の大事さにも気付かされました。その時に背中を押してくれたのが、家族や友人や上高の先生方でした。1年遅れてしまったけど、迷うことなく勉強に集中できました。

結果は、法政大学・青山学院大学・慶應大学全て合格。自分で天井を破って合格できたことは、これからの人生の大きな宝物になりました。大学はゴールではなく、スタートラインです。これからさらに成長していく自信が受験を通して身に付きました。



- ①書類審査（調査書、推薦書、志望理由書など）＋面接
- ②書類審査＋小論文（作文）＋面接
- ③書類審査＋学力試験＋面接
- ④体験授業（セミナー）＋書類審査＋面接
- ⑤エントリーシート＋面接＋書類審査＋面接

総合型選抜入試は、「論理的思考力」「表現力」「主体力」「多面的」「総合的な評価」などを重視する新課程入試と合っているので、今度ますます比重を増やすと予想されます。皆さんが取り組んでいる「総合的な探究の時間」のレポートや英語資格・部活動・委員会・有志活動などをまとめたポートフォリオが活用されるのは、学校推薦型入試と総合型選抜入試です。

## 2～3年で進研模試の成績が伸びた先輩の例

合格大学	高2・	高3・	高3・	高3・	高3・	高3	先輩自身が語る受験の様子
	1月	6月	7月	9月	10月	11月	
東京学芸大 I 君	55 (偏差値)	57	64	53	61	56	2年3月から受験勉強を始めました。英語と国語は順調に成績が伸びましたが、数学がとにかく苦手で、なかなか偏差値50に届きませんでした。ただ英国地理生物基礎などは、順調に成績を伸ばし、苦手の数学を補ってくれました。みんなが受験に気合いを入れ始める夏休み前から、模試の成績が伸び悩みましたが、最後はばん回していきました。
埼玉大 K さん	56 (偏差値)	60	63	53	55	54	2年学年末考査後から、受験勉強を始め、スタートは早く、集中して頑張り成績は急上昇しました。ただ夏休み頃からは推薦入試を意識したせいか集中力が落ち、成績が下がりスランプになりました。推薦に落ちた11月から崖っぷちで開き直って、共通テスト・一般入試までギアを上げていき、合格しました。受験はマラソンのように長いので、波があります。ただ学力が合格レベルに達してないと合格しないので、基礎から積み上げて頑張りました。スランプもありますが、毎日一定の時間勉強する習慣が身に付くと実力は確実につきます。
早稲田大 I 君	60 (偏差値)	63	68	62	68	69	塾に行かず、学校の教材を完璧にすることに努めました。受験教科は極めるつもりで、集中していきました。国語がなかなか伸びなかったのが、古典の力を固めることで、成績が安定しました。英語は問題の量をこなし、理解した上で文章を音読したり暗記することで、限りなく伸びていく教科です。世界史はとにかく教科書中心に学校の教材や問題集を完璧にしました。難関私立大は受験教科を極めなければ合格しません。

### 学校推薦型入試受験体験記①

#### 東京都立大学健康福祉学部看護学科学校推薦型入試合格 75期生 Y.Tさん

Q 東京都立大学を志望した理由を教えてください。

A 将来都立病院で小児看護師として働きたいと思っており、その夢を実現させるための機会が都立大学にはたくさんあると思ったからです。オープンキャンパスに行った際に、先輩方が主体的に動いている姿を見て自分もそうなりたと思いました。また国立大で学費も安く、実習する病院も充実しているので志望しました。

Q 学校推薦型入試を受験した理由を教えてください。

A 都立大学健康福祉学部の学校推薦型入試は、書類審査と面接と小論文です。部活と学業を両立して、成績も良く遅刻欠席もなかったのも、受験しました。

Q 具体的な勉強法を教えてください。

A 国立志望で、一般受験も視野に入れ共通テストに照準を合わせて勉強しました。

Q 学校推薦型入試の対策は何をしましたか？

A 面接は、先生にお願いして練習しました。とても苦手でしたが、練習するうちにうまくなりました。志望理由をまとめ、高校時代に頑張ったことをアピールしました。小論文は過去問を練習して先生に添削していただきました。医療系のニュースに関心を持ったり、医療系の新書を意識的に読んだりするのいいと思います。12年の皆さんは、総合的な探究の時間で医療系のテーマでレポートを作成したりすれば、大きなアピールポイントになると思います。

Q 後輩へ一言お願いします。

A 1年の時から部活動と勉強を両立し、成績が良かったので推薦にチャレンジできました。看護体験も可能なら是非参加して、ポートフォリオに記入してください。

総合的な探究の時間は是非熱心に取り組んでください。テーマを設定して、自分が大学で学びたい分野の研究に結びつけていくと、総合型選抜や学校推薦型入試に有利だと思います。一般受験の場合でも納得の行く学部学科選びの役に立つと思います。

### 学校推薦型入試受験体験記②

#### 星薬科大学薬学部薬学科

#### 75期生 O.Sさん

Q 星薬科大学を志望した理由を教えてください。

A オープンキャンパスに行った時に、卒業生の方々が薬局薬剤師だけでなく、様々な分野や薬剤師として活躍されていると聞いたことと、薬科大の名門で薬剤師に必要な専門的な知識が身に付くと思ったからです。

Q 学校推薦型入試を受験した理由を教えてください。

A 成績も良く遅刻欠席もなかったし、英検・漢検2級を取得していました。また高文連の写真部門中央大会に入選して、写真部の活動も頑張ったつもりだからです。また面接では、有機化学を探究していきたいとアピールしました。また受験科目に英語・数学・化学があり、一般受験に加えてチャンスを広げたかったからです。

Q 後輩へ一言お願いします。

A 理系の推薦は、学力重視です。一般受験と併願できるので、調べてみてください。

## 総合型選抜入試って何？

総合型選抜入試は、去年まではAO入試と呼ばれていた入試です。自己推薦入試と言われることもありましたが、2021年度から「総合型選抜入試」と名前を変え、大学が独自に定める選考基準に基づき、受験生を多面的に評価することが特徴です。2020年度入試では、国公立大学で71.0%で実施されています。

総合型選抜の選考方法は、次の5パターンに分類されます。