

都立上野高校  
進路通信12年版  
羅針盤第5号



令和4年9月1日(木)  
都立上野高校進路指導部  
「自主協調・叡智健康」

## 12年生のみなさん、1学期の期末考査を振り返り、2学期は大きく飛躍しましょう！

12年生のみなさん、夏休みが終わりました。今年の1学期は、コロナ感染予防に配慮しながら授業や行事が行われ、学期末には期末考査・ベネッセ模試が行われましたが、事前の目標に向けてベストを尽くせたでしょうか？

### 1学期期末考査での失敗チェックリスト

- 緊張感が持てず、取りかかりが遅れた。
- 気持ち先走り、深夜まで起きていて、試験中に集中力が切れた。
- たまっていた提出物をやっと仕上げたら、試験前日になっていた。
- 授業でわからなかったところを放っておいて、そのままになっていた。
- ノートやプリントはできあがっているが、内容をマスターしていなかった。
- 学習計画を立てず、学習時間は増えなかった。やりきれない科目があった。
- 普段、家で学習しない社会や理科が定期考査の勉強でもつい後回しになり、一夜漬けでのぎ、真の学力として定着しないまま、すぐに忘れてしまった。

いくつかチェックが入りましたか？チェックの数が多いほど、上野高校の校訓の「叡智」や「自主」からほど遠い位置にいることとなります。1年生なら早く高校生の勉強法(予習→授業→復習)を身につけ、2年生なら高校生活の折り返し地点にあたる秋に向けて、志望校に向けてどんな学習が必要かを考えた上で予習→授業→復習を確立していきましょう。

上野高校では、定期試験後に試験科目と順位などが記載されている「成績個票」を配布しています。どうしても「〇位だった。」とまわりと比較したくなりますが、それよりも「努力した自分」と「努力しなかった自分」を比較してください。「努力したので、ここができた」「努力が足りなかったからここができなかった」等自分自身の中できちんと振り返り、改善していきましょう。

「改善」は「ほかの人より負けた」からするものではありません。次にもっと成績を向上させ「勝ちに行く」からするのです。誰もが改善できる要素があるはずです。



◎定期テストは、各教科ともみなさんの理解度を測り、伸ばすことを目的とした良問から作られています。

◎定期テストでできなかった分野や内容は、みなさんの「弱点」です。

◎「調子が悪かった」等の言い訳はせず、「弱点」をしっかり埋めましょう。

◎3年間で今回の試験範囲を今ほど重点的に学習できる機会は2度解きません。定期テストの振り返りや復習をしっかりやることで、模試の成績もどんどん向上していきます。12年生の基礎力が進路を左右します。難関大学に合格するためには、12年のうちに、英数国の絶対的な基礎力を身につけることが大事です。

◎次の定期考査に向けて、目標を設定し、一流スポーツ選手のやっている日々コツコツ積み上げる「一流の努力」を今から積み上げてください。その習慣が確立できれば、学力だけでなく、部活動や将来あらゆる方面で通用する皆さんの武器になります。

## 12年のみなさん、7月進研模試はどうでしたか？模試は学習の全国大会です！

7月13日(水)14日(木)に行われた進研模試はどうでしたか？模試は学習の全国大会です。全国の進学校の12年生と勝負する場です。必ず目標を設定して、解答解説や動画解説で復習して解き直すことが大事です。そして模試の結果が返却されたら、教科バランスと弱点教科・分野に必ず注目しましょう。そして次の11月模試(11/2実施予定)に向けて弱点を補強していきます。大学入試は12年時に蓄えた力で決まります。高校入試のように3年になって逆転すればいいという作戦は通じません。

模試の結果が返却されたら、下のQRコードから模試活用動画を観てみましょう。高1の模試活用動画では、「大学進学に向けて、模試を受ける意義」「個人成績表の見方」「模試の復習の優先順位のつけ方」が紹介されています。高2の模試活用動画では、「志望校設定や基礎学力定着の重要性」「個人成績表の見方や模試の復習の優先順位の付け方」「マナビジョンでの大学検索法」が紹介されています。

高1向け動画→



高2向け動画→



- 1、2年の時に頑張って来た人は、簡単には逆転されません。
- 2年間しっかり「予習→授業→復習」を継続したり、定期テストや模試に向けて「目標を設定→受験→振り返り→弱点分野・科目の補強」を継続した人が、そんなに簡単に逆転されるはずがありません。
- 1年生のみなさん、進路の5割は1年生で決まると言われます。11月模試に目標を設定して、弱点教科・分野を克服しましょう。
- 2年生のみなさん、7月模試では志望校を書くことができましたか？志望校合格がゴールとしたら、そこに到達するために何を勉強しなければならないか、自分で考えて行動に移しましょう。それができる人は、スムーズに受験生になることができます。

## 大学訪問 東京都立大学を訪れて シリーズ大学訪問 東京都立大学を訪れて

今回の大学訪問は、東京都立大学です。都立の大学なので、都民は入学金が安くなります。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大学です。上高からも74期生は3名、72期生は、4名71期生は2名、70期生は3名と毎年合格者を出しています。

【東京都立大学のアピールポイント】

①アクセスは少し遠いが東京ドーム9個分の広大なキャンパス！

上野高校を出発して、根津から千代田線で新御茶ノ水に行き、そこで都営新宿線に乗り換え橋本行きに乗ると京王相模線南大沢駅に約1時間5分で到着しました。そこから徒歩

5分で首都大南大沢キャンパスに到着します。上野高校から所要時間は70分。思ったより近くアクセスは楽でした。（ちなみに健康福祉学部がある荒川キャンパスは、日暮里舎人ライナーの熊野前駅にあり、上高から30分で到着します）。

キャンパスに入ると緑豊かな広場に開放感のある美しい学習施設や研究施設が点在しています。あちこちに憩いの広場やスポーツ施設もあり、広さは東京ドーム9個分だそうです。都内一きれいなキャンパスという評判もあるようです。学生食堂も広いし、パンと前菜が食べ放題のおしゃれなフランス料理のレストランまでありました。

### ②専攻する学科だけでなく、学部を超えて幅広く学べる！

都立大では、自分が専攻する学科だけでなく、学部を超えて幅広い教養を身に付けることができます。面白いのは、副専攻制度で自分の学科の勉強に加えて「数理データサイエンス」「観光マネジメント」「人間健康科学」「国際」の副専攻を履修します。例えば、「観光」を選ぶと、観光関係の企業や団体で就業体験をしたり、「人間健康科学」を選ぶとスポーツや健康について学んだり、「国際」を選ぶと海外留学が必修となったり、「数理データサイエンス」を選ぶと文系学部においても数理・統計やAI技術等が学べます。

専攻する学科も「都市基盤環境学科」「航空宇宙システム工学科」「観光科学科」など他の大学にないユニークな学科があります。

### ③授業料も安く、就職率も抜群！

入学金は約14万円、授業料は1年で約52万円とかなり安く、初年度に納入する学費は私立大に比べると文系で約半額、理系では約1/3で済みます。また就職率も抜群で、ほとんどの学生が有名企業、公務員、健康福祉学部では病院に就職しています。

### 【都立大学東京に合格するには】

都立大一般入試の特徴は、5教科7科目の普通のパターンと違って学部によってかなり異なると言うことです。科目が多かったり、苦手教科があって、国公立大は難しいと思っている人も、都立大の入試科目を調べると挑戦してみようと思う人も出てくると思います。例えば法学部は私立文系型の入試方式なので、私大と併願できます。

配点は、文系学部は共通テストと2次が同等、理系学部は2次重視、健康福祉学部は共通テスト重視です。

学校推薦型入試や総合型選抜入試もあるので、成績が良くて、「探究」に真面目に取り組み、英語資格等を持ち、遅刻欠席が少ない人は、調べてみましょう。



## 先輩の合格体験記 東京都立大学健康福祉学部（74期生 H.F君・73期生 G.Nさん）

Q 志望校をどうやって決めましたか？

H先輩 医療系の国公立大は学費も私大と比べて圧倒的に授業料が安い上に、都立大は施設も素晴らしく、国家試験の合格率も高いので選びました。

G先輩 2年生の秋に都立大の文化祭に行き、ある部活のパフォーマンスを見て、この部活に入りたいし、看護師になるという目標があったので、都立大を第一志望にしました。

Q 苦手教科は何ですか？どうやって克服しましたか？

H先輩 理系なのに数学や物理が苦手でしたが、公式を使い方まで意識して理解したり、それをうまく活用できるように多くの問題を解くことで、得点源になりました。

G先輩 国語が苦手でした。古文は12年生で習った単語や敬語文法を総復習しました。漢文は問題を解きながら句型を覚えました。現代文は少し短い時間で解く練習をしました。どちらも1年からの積み重ねが大事です。

Q 得意教科は何ですか？

H先輩 数学と物理です。苦手でしたが、公式をじっくり理解し、問題演習を積み重ねることで得意教科になりました。

G先輩 英語です。英語は、授業を大切に予習・復習・小テストや学校で与えられた教材をこなし、定期テストに真剣に取り組むだけで基礎力が身に付きます。それと自分の中でハードルを上げて、定期テストや模試で高得点を取ろうといつも目標を設定していったのもよかったと思います。

Q 反省点はありますか？

H先輩 共通テストは特殊な出題形式が多いので、積極的に12年のうちから学校で紹介されるマーク模試（無料のものもある）を受験して慣れておくのもいいと思います。

G先輩 帰宅後に予習復習をしていましたが、2年の途中から夜は復習、朝は予習に切り替えました。今は自習室も7時半から空いているようなので、予習はそこで済ませると効率がいいかもしれません。

Q 後輩へのアドバイスをお願いします。

H先輩 毎日の授業や小テストの復習を習慣にすると驚くほど実力が伸びます。色々な事に挑戦したり、友達との生活を大切に密度の濃い3年間にしてください。

G先輩 行事や委員会、部活に積極的に参加しながら、勉強も一生懸命に取り組むことでオンとオフを切り替える力も身に付くと思います。



都立大学校案内



都立大キャンパスライフ

## 地方の国公立大は魅力的！

最近の上高生は全国に目を向け、74期生は金沢大学、茨城大学、高知大学等、73期生は北海道大学・東北大学等多くの合格者を出ています。地方の国立大のメリットをまとめてみました。

- ①学費と生活費が安い
- ②海や山など自然が近く、ラッシュや人混みとは無縁
- ③真面目で優秀な学生が多く、丁寧な就活サポート、東京での就活もスムーズ
- ④勉強や研究に集中できる
- ⑤施設や設備が充実しており、少人数の学科人数などです。

### 【地方国公立大に進学した先輩の声】

「自分の興味のある学科があったので志望しました。」（74期 H.H君 前橋工科大学工学部）  
「一人暮らしにあこがれ、自然の多い環境で勉強したいと思いました。」（73期 S.Mさん 信州大学繊維学部）