



7月の保護者面談では、ぜひご家庭と学校の情報共有を具体的にさせていただき、お子さんの進路実現に向けての「目線合わせ」をお願い致します。生徒の皆さんは、面談の中で「今の自分の現状」と「これからの改善策」や「やりたいこと」をできるだけ具体的に語ってください。

6年間の中高一貫校では3、4年次が中だるみと言われがちですが、一生懸命になれる「何か」を探し、夏休み中も生活リズムを崩さず、並木の課題を確実にこなしてください。精一杯毎日を送ることで、受験でも行事でも何事にも「やりきる力」を発揮することができます。

## 夏休み⇒生活・学習習慣を見直し、9月以降につなげる期間

夏休みは、自分で計画を立て、時間管理をする習慣をつけるよい機会です。夏休みを利用し、これまでの生活・学習習慣を振り返り、自宅での学習の習慣を見直しておきましょう。特に1年次生にとっては、入学して初めての長期休暇です。夏休みの課題を後回しにしてしまうことのないように、以下の①の2点の確認を夏休み前に行いましょう。

### ① 7月までの振り返りをする

**学習面**：定期テストや小テスト、今までの宿題の取り組み状況を振り返り、自分の苦手教科・分野を把握します。8月後半からの授業で理解できるよう、夏休みを利用し、苦手だと感じるところを復習しておきましょう。

**生活面**：7月までの学校生活（遅刻はなかったか、宿題をきちんと提出したかなど）を振り返り、よかった点、問題のあった点を洗い出し、9月以降をどう過ごせばよいかを考えておきます。

### ② 夏休みの計画を立てる

夏休みに取り組みたいこと（自由研究、部活動、勉強など）を具体的に考え、目標を立てます。目標を実現するための計画表を作成する際は、1日の生活リズムを崩さないようにします。7-8月分の手帳を使い、計画と記録を振り返りながら過ごしましょう。1週間に1日の予備日を作っておくとうまくいきます。起床、就寝は土日も含めて授業日と同じ時刻になるようにしましょう。

### ③ 進路について考える

「進路」＝大学とは限りません。むしろ広く世の中の仕事や学問について知る機会を作りましょう。前期生であれば身近な「大人（社会人）」に話を聞くのもよいですし、特に2年生は「クエストエデュケーションプログラム」で企業から出されているミッションについて調査するのもよいでしょう。ジュニア新書等を読んで興味のある分野についての知識を深めるのもおすすめです。

### ④ オープンキャンパスに参加する(主に3～6年次生)

Web開催と対面開催の両方を実施する大学が増えています。対面の場合は予約が必要な大学も多いので気をつけましょう。体験や実習は公開講座や大学のオープンキャンパスを利用するのも一つの方法です。4年次生は8月に主要大学説明会もあります。後期生には多くの進路情報誌を配付していますので活用しましょう。

### ⑤ 家事をする

勉強だけしていれば成長できるわけではありません。知識と経験・体験があっこそ、並木中等の目指す「能動的な学びができる人間力を備えたグローバルリーダー」になれるのです。長期休業中だからこそ自分ができる家事をして人間力を磨きましょう。家事は「段取り力」を高めるのに最高の作業です。日頃の家族のサポートに対して感謝を感じる良い機会にしましょう。

## 「進学要覧」を配付します（1～6年次生）

§1 進路状況一覧

§2 2025年度大学入試結果の概略

§3 2026年度大学入試の基礎知識

§4 令和7年度大学入試本校の結果総括

- ・ <12回生>後期課程での校内テスト平均順位と大学受験結果
- ・ 前期課程での校内テスト平均順位と進学先（3回生～12回生）
- ・ 後期課程での校内テスト平均順位と進学先（3回生～12回生）
- ・ <累計>東京大学受験者のセンター・共通テスト得点率と受験結果（3回生～12回生）
- ・ <累計>筑波大学受験者の後期定期テストと受験結果（3回生～12回生）
- ・ <累計>医学科受験者のセンター・共通テスト得点率と受験結果（3回生～12回生）
- ・ 令和7年度入試 指定校推薦依頼のあった大学一覧

§5 合格体験記

3月に卒業した12回生は、4年前からのコロナ禍の影響を少なからず受け、行事の代替や中止、休校による対面授業の中断などを経験しましたが、学習内容を本質的に理解する姿勢やICT機器の積極的な活用により、歴代の卒業生同様、並木スタンダードである「強気の出願スタイル」で戦いぬきました。本校は授業第一主義を貫いており、授業での取り組みを大事にしています。その到達度を確認するための「校内テスト」は本校の進学指導において重要なものです。データには数値や結果だけが記されていますが、そこには努力や達成感、悔しさなどのそれぞれの思いがあります。この進学要覧は、在校生の皆さんにとって志望する大学学部合格するための成績の目安や励みとなることでしょう。データだけでなく、受験体験記としてうまくいったこと、失敗したことを惜しみなく書いてくれます。一部を次ページに掲載しました。

### 合格体験記に載っている多くの卒業生が実践していたこと ベスト3

- 1 学校の授業・教材・課外・定期テストを活用した。添削してもらった。復習ノートを作った。
- 2 スキマ時間を活用していた。朝、休み時間、待ち時間を利用した。小テストは満点をめざした。
- 3 目標を高く定めた。やりたいことを研究した。安易に妥協しなかった。

## 学習した成果は3～6か月後に出る！～6年次生の皆さんへ 夏休みの過ごし方のヒント～

現役生の学力の伸びは右のイメージです。すぐに結果が出なくても焦らないでじっくり学習しましょう。ただし、やり方が適正かどうかは具体的に確認しましょう。

**量を確保** 平日 5h 休日 10h

夏休みに 400h 超え！可視化せよ。

\*進路室前の 500 マスシートどうぞ。

**質を向上** グラダラ学習から脱却。

メリハリ＆トコトン学習の両立

予備日を入れて計画&記録

**生活リズムの維持**

起床・就寝・学習開始時間の固定

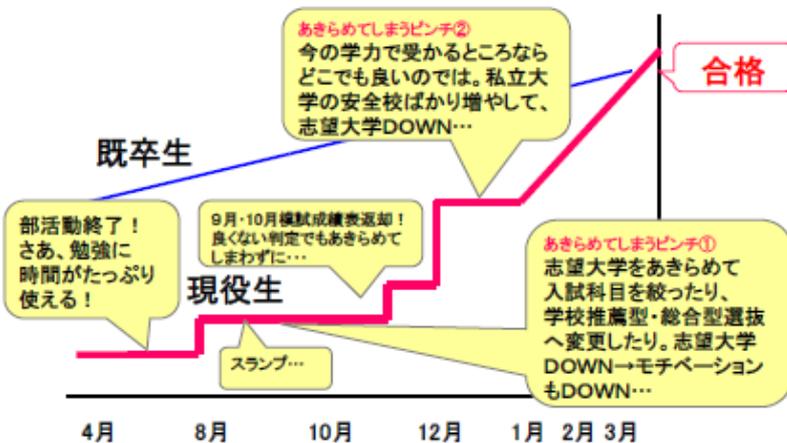
ブライートの効果的利用

**受験は団体戦&総力戦**

自分自身の学習や生活への姿勢が

周囲にどう影響を与えられるか

→「環境」として自分に返ってくる



休み明け、模試後に  
うまくいかずに落ち込  
まない。またはうまくい  
っても浮かれない。

推薦&総合型入試  
受験する時は覚悟をも  
って。周りが受験してい  
ても肅々と勉強。

ラスト3か月の  
模試がない時期こそ  
伸びるチャンス。

## 「合格体験記」より (ぜひ本編も読んでください)

### <継続して勉強するために大切なこと>

#### ① 「自分に合った方法」で取り組む

受験勉強はただでさえ大きなストレスがかかるので、余計なストレスは極力排除することが肝要です。そのために、自分に合った、言い換えれば自分がストレスなく進められる方法で勉強しましょう。例えば私は最後まで、計画を立ててそれに沿って勉強する、ということはありませんでした。世間一般から見れば不適切な方法かもしれませんが、私にとっては計画を立てることが大きなストレスだったのでこの方法があったと思います。

#### ② 行動原理をやる気に求めるのではなく「習慣」に求める

やる気はよっぽどの理由がない限り、自然発生することではなく、作業興奮によって発生します。「やる気がないからやれない」はただの言い訳にすぎません。最初からやる気があって勉強している人なんてそう多くありません。勉強を習慣化し、勉強を始めるのに頭を使わないようにしましょう。何も考えずに朝早く起きて、何も考えずにブライツホールに行き、勉強するのがおすすめです。ちなみに、人は3か月だけ頑張れば生涯の習慣を作れるといわれていて、私はこの習慣のために大学生になった今でも朝早くから図書館に行って勉強しています。まずは3か月、人生を変えてやる、位の心意気で頑張ってみてください。

### <受験期のメンタル>

受験直前に意識していたのは、「あの時にあれをやっておけばよかった」などの後悔をするのではなく、その失敗を受け入れて今できることを考えるということです。

### <苦手教科との向き合い方>

勉強していると、どうしても苦手教科が出てくると思います。しかし、最初から勉強せずに苦手と言い張っている人も多いのではないのでしょうか。一度本気で勉強してみてください。実は得意だけど、苦手だと思  
い込んでいるだけかもしれません。

### <夏休みの重要性>

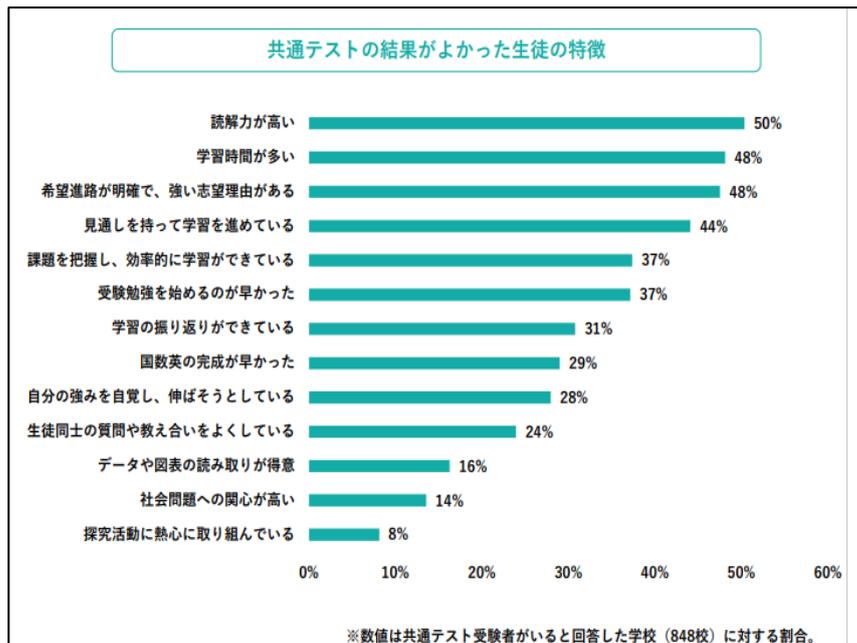
部活引退後、勉強にすべてをあてることができるこの時期に大切なことはまずは自分のサイクルを確立すること。休日などで一日家にいる日などで夏休みの一日のサイクルを決めることが夏休みを効率よく使う方法だと思います。勉強の内容は人それぞれでいいと思いますが私は夏休み前に一応すべての範囲を既習していたし夏休み期間は学校がなく自習の時間がとても多く確保できるので、実践多め(過去問を解いてみたりすること)で勉強をしていました。また夏休み期間にやる実践では時間は無制限で全力を出し、自分に何が足りていないかをしっかりと分析してください。入試問題は様々な分野が融合した問題が出ます。自分に何が足りていないかを分析するのは難しいことだと思いますが、複合問題をバラバラな基礎問題に解体するスキルはとても重要なのでこの時期に分析をすることはとても大切なことです。

### <勉強への取り組み方>～並木の授業のありがたさ～

特に大事なことは「自分に適した勉強法は自分が一番わかっている」ということです。学校で配られた単語帳・文法書が自分に合わないなら、自分好みの参考書を使ってください。しかし、1つ注意点があります。それは、「授業は絶対に無駄にはならない」ということです。並木の授業はハイレベルです。授業を完璧に理解できていれば難関大学に余裕で合格できます。授業に遅れていると感じた場合は、参考書等で補填しましょう。

## 共通テストの結果がよかった生徒の特徴

右のグラフは「新課程および教育活動全般に関する調査」(ベネッセコーポレーション)です。結果が良好な生徒の特徴として、「学習時間の多さ」はもちろんのこと、「強い志望理由がある」ことがあげられます。高いモチベーションは、結果を出すことにつながっています。また、「見通しを持って学習を進めている」「課題を把握し、効率的に学習ができている」が多いのも注目すべき点です。また、「読解力が高い」ことは全科目に必要なことといえます。ちなみに同様の調査で、「共通テストの結果が良好な学校では、授業や定期テストで読解量の多い問題の出題や図・グラフの読み取りの機会を多く設けている」という結果も出ています。これらはまさに本校での取り組みと一緒です。日頃の授業や定期テストに対し、しっかりと意識し取り組むことが力をつけることにつながっていきます。



## 令和8年度大学入学共通テスト(6年次生へ)

(詳細は進学要覧および大学入試センターHPを参照してください)

今年度より、PCからの出願となり、「受験案内」冊子も、電子データのみでの提供となります。※大学入試センターのHPからダウンロードできます。7月から9月上旬にかけて、6年次生向けの「共通テストに関する説明会」が行われます。今年度から、紙面での願書の提出がなくなり、データによる出願に切り替わります。先輩方が出願方法と大きく異なりますので、年次からの説明をよく聞いて対応してください。共通テスト以外の入試は、原則として受験生本人が願書取り寄せ・記入・送付またはデータ出願等を行います(推薦入試などは例外もあります)。まずは、令和8年度入試の「募集要項」を入手し熟読しましょう。新課程になり、出題形式や大問数など多少の変更点はありましたが、従来と比べそこまで大きな変化はありませんので、秋までは記述力を高める学習をしっかりと行ってください。自分で解答を作る力があれば迷わずに選択できます。焦らずに、選択肢に頼らない、自力で解答できる力をつけていってください。

**「行けそう」な大学ではなく「行きたい」大学へ = 並木スタンダード**

## 社会生活をイメージする(1~5年次生へ)

前年度の入試から、学力に加えて「何をどのように学びたいのか」「将来どうしたいのか」という探究的視点が一層求められてきています。本校では、前期生は総合的な学習の時間を中心に「ミニ探究活動」に積極的に取り組み、後期生は「課題探究」で設定した課題が将来の進路へと結びつくことにつながることもあります。

進路は慌てて決める必要はありません。例えば、自宅で家族の中学・高校時代の進路決定のエピソードを聞くのも立派な進路学習です。身近な人の話は実感がわきやすく、真剣に自分の将来を考えるためのよいきっかけになります。また、可能な限り様々な活動に参加することも、自分の得意なことを見つけ、将来の職業と結びつけて考えることにつながります。自分の中での選択肢の幅を十分に広げてください。