



# 並木中等進路だより

NO.3 2025.12.8  
並木中等教育学校  
学習進路部

今年度も残り4ヶ月。11月には宿泊行事等も無事に実施され、生徒の皆さんは**並木での経験値**を着々と重ねています。前期生の皆さんは、この時期に並木の特長でもある「先取り学習」と「じっくり学習」を上手に組み合わせて「学力」をつけていきましょう。4年次生は文理選択、5年次生も科目選択&受験0学期、大学志望者の6年次生は入試が目前の大切な時期です。進路情報をしっかり確認し、有効利用していきましょう。

## 2026年度大学入試スケジュール（13回生）

並木生の約9割が志望する**国公立大学**の一般入試の場合、国際教養大等の一部の独自日程の大学を除くと「前期日程」「後期日程」「中期日程」の組み合わせで最大3校の受験が可能です。前期日程で合格し、入学手続きを取ると、他の中後期日程を受験していても合格対象にはならないため、第1志望校は前期日程で受験することが一般的です。**後期日程**については、定員が少なく志願倍率が高くなる傾向にありますが、実際は前期日程合格者が受験しませんので、合格のチャンスは決して小さくはありません。前期日程から後期日程の間は2週間以上もあり、弱点分野の克服等も十分可能となります。**あきらめずに受験することが合格のカギです。**

**私立大学**については2月以降に出願できたり、地方入試（学外試験）や方式別入試があったりと、様々な入試のスタイルがあります。**情報収集をしっかりと行うことが進路の実現につながります。**

大学進学には経済的な負担も伴います。受験料以外に交通費や宿泊費もかかり、合格が決まれば入学金や授業料、場合によっては下宿費用、私立大では一時金などの支払いについても考えなければなりません。「どんな大学を何校受験するのか」といった受験計画については、6年次の12月中にはご家庭でも十分話し合っておく必要があります。

右の表は共通テストの日程と実施科目です。学力をつけて臨むことはもちろんですが、**当日の過ごし方等の戦略**も大切です。**1科目ずつ気持ちを切り替えながら**最大限に力を発揮してください。なお、共通テストの得点は4月以降に開示されます。**自己採点の結果で出願先を決める**こととなりますので、**日頃から正確な自己採点を心がけましょう。**

### 2026年 1/17(土)~1/18(日) 大学入学共通テスト

1月17日(土) <第1日>

- 地理歴史・公民：「地理総合、地理 究」「歴史総合、日本史 究」「歴史総合、世界史 究」「公共、倫理」「公共、政治・経済」「地理総合/歴史総合/公共」
- 国語：「国語」
- 外国語：「英語」「ドイツ語」「フランス語」「中国語」「韓国語」

1月18日(日) <第2日>

- 理科：「物理基礎/化学基礎/生物基礎/地学基礎」「物理」「化学」「生物」「地学」
- 数学①：「数学I、数学A」「数学II」
- 数学②：「数学II、数学B、数学C」
- 情報：「情報I」

地理歴史・公民の「地理総合/歴史総合/公共」を受験する場合は、3つの出題範囲のうちから必ず2つの出題範囲を選択する必要がある。また、理科の「物理基礎/化学基礎/生物基礎/地学基礎」を受験する場合も、4つの出題範囲のうちから必ず2つの出題範囲を選択する必要があるため、該当する方は注意しよう。

### 先輩からのメッセージ ～健康管理は隠れた入試科目～

- ◆試験中の最大の敵は睡眠不足。日頃から規則正しい生活を。
- ◆風邪をひいて体調不調。寒さ対策を万全に。
- ◆受験にストレスはつきもの。上手な気分転換の方法を見つけましょう。
- ◆朝からしっかりと脳が動くためにも、早寝早起きを心がけるなど生活リズムを整えることは大切。
- ◆勉強せざるをえない環境で黙々と集中して取り組む時と、帰りがけに友達と話す時のメリハリも必要。

## 自習室等の利用について

公共の場ですので、誰もが気持ちよく利用できるようにマナーを守ることはもちろん、感染症予防についても注意事項を守りましょう（マスク、換気、手指と使用場所の消毒）。また、自習室でも校内で利用禁止の機器（携帯電話等）は使用しないこと。利用可能日時については、変更することもあります。それぞれの開館予定表を確認しましょう。

### ☆**ブライツホール（後期生）**

休日の利用（9～17時）は、警備員さんに**必ず身分証明証を見せてから入館**して下さい。その際、**名前を伝えながら提示**しましょう。もちろん挨拶も忘れずに。**館内は飲食・私語禁止**。（<sup>テイクアウト</sup>T O ルームでの教えあいは可。休日の昼食は和室でとれます）学校の中には入ることはできません。安全確保のため、**利用簿に必ず記入**してください。

平日の利用は7:00～19:50です。最後に利用する場合は、窓の施錠、ストーブ・電気の消灯にご協力ください。冬休みの平日は7:00～16:40です。

### ☆**図書室**

昼休み（月～金）と放課後17:50まで（月火木金）利用可。休日は閉館。入口に新刊案内がありますので、興味のある本は積極的に借りましょう。

### ☆**進路室**

平日18:00まで利用可。冬休みの平日は17:00まで。自習する場合は利用簿に記入、赤本等を借りる場合は貸出簿に記入し、1週間以内に返却して下さい。休日は閉館。最新年度本は12月まで閲覧のみ可、1月以降は貸し出します。進路室前のチラシ等は自由に持ち帰ることができます。進路室前の掲示板には大学情報を載せていますのでご利用ください。コピー機も設置されており、1枚10円で利用できます。

## 13回生へ 並木の合い言葉「**共通テストは通過点。だからこそ点を取りにいこう！**」

この冬休みは、夏休み以上にしっかりと勉強して過ごすはず。この時期の受験生は必ず「やる」「やれる」からです。一方で受験生にとっては、不安と戦いながら慎重に過ごすので、「もっとできたのに」「間に合うかな」と自分の頑張りに満点を出せる人はそうはいないでしょう。ただし、全国の多くの受験生がそう思っています。**ここまで来ると、戦う相手は他者ではなく、「自分自身」です。以前の自分と今の自分を比較し、自分ができる限界までやれていればそれは成長している証拠です。共通テストは通過点ですが、だからこそしっかりと得点を取りにいきましょう。**

### **【学習面】試験直前までできることを増やす**

- 模試等で曖昧だった問題を「解答解説」で確認しておく。
- 共通テストの出題形式に慣れておく。
- 時間配分の感覚（見直しまで）を身につけておく。
- 地歴公民、理科の受験する順番を決めておく。「第一解答科目」と「高得点科目」のどちらを合否判定に利用するかは大学によって異なることがあるので要注意。大学の募集要項で確認。
- 自己採点が毎回正確にできるように練習しておく。
- 1科目につき、2問ずつは確実に解ける勉強をする。1問は2～4点ある。試験直前まで得点力をあげる。
- 絶対に落とさない科目・分野は得点を伸ばして勝負する。
- 苦手な科目も諦めずにできることを増やす。

☆**直前の追い込み期は、最後の最後まで伸び続ける。強気でいこう！**

☆**地道にやるべきことを戦略としてやり続けよう。継続は力なり。**

☆**難しい問題ができなければ合格できないと思うのは間違い。基礎問題を確実にとれることが大切。**

☆**理科や社会は追い込みが勝負！間違った問題を解き直して一つ一つできるようにしていくこと。**

☆**自己採点日は必ず登校すべし。できたのかできないのかは自分で判断しない。まずは登校せよ！**

### **【生活面】生活リズムの安定**

- 共通テスト開始は9:30から。夜12時までには就寝。朝型へ生活習慣を切り替える。
- いつも通りの学習スタイル。学校の授業もいつも通り。友達との何気ない会話も不安軽減に役立つ。睡眠不足に注意。自分に合った適度な運動を見つけましょう。
- いつも通りの食事をする。普段と違う食べ物・飲み物には注意。

## **共通テスト直前5か条！**

# 並木中等教育学校キャリア学習<1～3月>

学習進路部

		1月	2月	3月
学校行事		本校適性検査・共通テスト		卒業式・終業式・修了式・入学者説明会
1年次	テーマ	<b>探究心の醸成 ～問いにつながる疑問を持つ～</b>		<b>1年を振り返る ～学習・生活スタイルの修正～</b>
	校内テスト			定期テストV
	模擬試験	Z会アドバンスト		
	進路行事			保護者懇談会
進路の目標・意識する点	並木中等の学習の柱である探究活動は、疑問を持ち、解決のための糸口を探すことで、その探究力を個差させることが出来る。主体的に日々の授業に取り組み、感じた疑問点を解決するための行動を心がける。その活動から、自分の適性を認識する。		入学してからの1年間を振り返り、達成できたこと、継続すべきこと、課題として浮かび上がったこと、工夫すべきことを、自己評価させる。2年次での飛躍のために、現状認識と改善点を可視化（見える化）することを意識したい。	
2年次	テーマ	<b>基礎期としての土台固め ～自律と志・主体性～</b>		<b>1年を振り返る ～学習・生活スタイルの修正～</b>
	校内テスト			定期テストV
	模擬試験	Z会アドバンスト		
	進路行事			医学プログラム説明会・保護者懇談会
進路の目標・意識する点	基礎期としての終盤を迎え、職業観の育成の一応の完成を目指す。進路実現に必要な学力を意識し、特に英数国の弱点補強に重点をおく。志を持つことで、基礎期としての土台固めを行いたい。		入学してからの2年間を振り返り、達成できたこと、継続すべきこと、課題として浮かび上がったこと、工夫すべきことを、自己評価する。3年次での飛躍のために、現状認識と改善点を可視化（見える化）することを意識したい。（1年次の継続目標）	
3年次	テーマ	<b>家庭学習時間の重要性 ～先取り学習への対応力～</b>		<b>折り返し地点で将来を見据える ～深化～</b>
	校内テスト			定期テストV
	模擬試験	Z会アドバンスト		
	進路行事			保護者懇談会
進路の目標・意識する点	後期課程を前に、もう一度最低ラインの平日2時間、休日3時間の学習時間を確保できているかを問う。先取り学習への対応には、授業に主体的に取り組むことと家庭学習での復習が重要である。「予習→授業→復習」の黄金サイクルを再度認識し、確実に実行したい。		前期課程を振り返り、達成できたこと、継続すべきこと、課題として浮かび上がったこと、工夫すべきことを、自己評価する。後期課程でのさらなる飛躍のために、今後の目標を具体化、明確化する。進路目標については、固定しすぎずに幅広く考え、可能性を広げる。	
4年次	テーマ	<b>自分で選択したことに責任を持つ ～必要な学力を身につけるために 実行すること～</b>		<b>武器となる科目を作る ～5年次になる前の2ヶ月間～</b>
	校内テスト			定期テストV
	模擬試験	共通テストチャレンジ 進研模試		小論文模試 (駿台模試)
	進路行事	OBOGガイダンス		進路状況説明会・春課外・ 保護者懇談会
進路の目標・意識する点	文理選択の決定によって、学習意欲を高めることが可能である。そのために大学共通テストまであと2年となること、4年次での学習内容が大学入試で重要であることを理解するべく、個人面談を重視する。継続的な学習時間の確保への対策を怠らないことが必要である。		数学への苦手意識を持つ文系の生徒にとっては、数学を重点的に取り組む機会である。また、理系の生徒にとっても物理・化学・生物などを重点学習することで、得意科目に出来る機会である。5年になる前の2ヶ月に何をするかを意識し、実行する。	
5年次	テーマ	<b>学習時間の量と質 ～続けることの大切さ～</b>		<b>5年の冬に英・数・国を完成すべし</b>
	校内テスト			定期テストV
	模擬試験	共通テストチャレンジ 進研プロシード		河合塾記述模試 (駿台模試)
	進路行事	OBOGガイダンス		河合塾学びみらいバス 進路状況説明会・春課外・ 保護者懇談会
進路の目標・意識する点	学習と進路に関する意識調査をもとに、年次全体の学習時間の伸びを意識し、さらなる切磋琢磨と上昇志向を生み出す雰囲気作りに努める。受験までの長期的な学習計画（サクセスプラン）を作成し、確実に実行していく。甘くない「つめた」勉強を。		進路状況説明会などで6年次の受験動向・結果を収集し、これからの受験勉強の道筋をイメージできるようなガイダンスを活用する。個別面談の重要性が増す時期。学習と実行委員や部活動との両立は段取り力も培い、結果的に受験にも役立つ。途中であきらめずに続けよう。本気で向き合おう。今は勉強体力をつけ始める時期。	
6年次	テーマ	<b>周りの人々への感謝の気持ちを持つ ～自分を褒めることも大切～</b>		<b>最後までやりきる。最後まで戦う。最後まで諦めない</b>
	校内テスト			
	模擬試験	並木プレテスト		
	進路行事	共通テスト・自己採点・出願検討		私立大学入試・国公立大学入試
進路の目標・意識する点	共通テストでの目標点を明確化し、必ず取りきる意志を持って、受験に向かう。二次出願に関しては、先生方も十分な検討を行っているのので、情報を共有する。出願校選択は第一志望を重視しつつ、共に話し合いながら冷静な判断を出来るように、家でも学校でも十分な話し合いを持つ。		共通テスト後も現役生は最後まで成績を伸ばすことを意識し、最後まで諦めない。国公立後期試験まで全力でやりきる雰囲気、年次全体で作る。プライトホールなどの設備や先生方の添削指導・面接練習を活用する。 <b>応援される受験生であれ！ Be a top learner！</b>	

## 2026年度大学入試(現6年次生)はこうなる!

★2026年度の18歳人口は約109万人と2025年度とほぼ同水準である。加えて進学率もわずかながら上昇が見込まれる。2026年度入試の志願者数は2025年度並みを維持、または増加する見込みである。

★難関大志望者の志望はぶれない。私立大では併願校数を絞り込む動き。難関資格系統の人気は引き続き高い傾向。ただし入学はゴールではなく資格取得はハードなので安易に選択しないことが大切です。

★共通テスト平均点は、当面安定しない可能性があります。自己採点結果に慌てないことです。

★大学を選べる環境だからこそ気をつけたいこと4箇条

①挑戦を恐れないこと ②早々に諦めないこと ③受験教科は安易に絞らないこと

④応援される受験生であれ!(周囲の協力への感謝を持つことも受験勉強の一つです。何事にも誠実に取り組みましょう)

## 勉強が「はかどる」方法

やる気が出たからやる⇒やり始めるとやる気が出る に考え方を考えてみましょう。

**その1 勉強を始めやすい環境を整える**・・・勉強をスムーズにスタートするため、すぐ勉強態勢に入れる環境作りをしましょう。必要な教材が机の上に置かれ筆記用具が手の届くところにそろってれば、考える間もなく勉強をスタートできますよね。

**その2 勉強する場所を決める**・・・自室の勉強机やリビングのテーブル、図書館など、勉強する場所を決めておくのも有効です。勉強場所を定めたら、スマートフォンやお菓子など、勉強を妨げそうなものは視界に入らないようにして、勉強に集中できるようにしてください。脳は行動と場所をセットで記憶します。たとえば、勉強机でスマートフォンを見たり食事をしたりする習慣がついていると、脳は勉強机を「スマホを見る場所」「食事する場所」として記憶するため、机の前に座ってもなかなか勉強態勢に入れなくなってしまいます。要注意ですね。

**その3 アクション・トリガーを決める**・・・「アクション・トリガー」を利用して、勉強を習慣化するという方法があります。アクション・トリガーとは、行動の引き金のことつまり、「あるアクションをとったら、勉強を始める」というルールを決めておくのです。アクション・トリガーを設定するには、時間・場所・行動を具体的に決め、手帳などに書き出しておきましょう。

例) 〇5時に起床し顔を洗う ⇒ (洗顔後) 居間の机で英語を朝食までやる

〇6時に朝食をとる ⇒ (朝食後) 自分の机で数学を30分やる

〇20時夕食をとる ⇒ (夕食後) 居間の机で古典文法を1時間やる