

The Shinro Journal

令和8年3月12日(木)
島根県立松江東高校 進路指導部

The Shinro Journal とは・・・松江東高校進路指導部が発刊する情報紙です。主に進路に関する情報提供や、各種行事や講座の案内・報告を行っていきます。

3年生が卒業し、いよいよ進級を目前に控える時期となりました。2年生は、大学入学共通テストまで約10か月、1年生は1年10か月となります。みなさんは次の学年を迎えるにあたって、自分の進路目標をどれくらい意識できているでしょうか。

進路目標は、勉強だけでなく、部活動・学校行事・日々の過ごし方すべてに関わってきます。新学年が始まってから考えるのではなく、今のうちから目標を見据え、「何を続け、何を直すのか」を考えながら、逆算して生活リズムを整えていきましょう。

今年度、本校では173名が大学入学共通テストを受験しました。全国では約49.6万人が受験しています。国立・公立大学を目指す人にとって共通テストは必須ですが、私立大学でも2026年度は511大学が共通テストを利用しています。つまり、大学進学を考える人にとって、大学入学共通テストは最も重要な試験の一つです。

そこで新学年を前にした今、1年生・2年生のみなさんにぜひ意識してほしいことがあります。

自分を外から見つめる「もう一つの目」を持つ

大谷翔平選手は、ピッチャーとして投げながら、同時にバッターの視点で自分を見ていると言います。

「自分がバッターなら、この場面でどのボールを狙うか」

「逆に、ピッチャーの自分なら、どう攻めるか」

そう考えることで、自分の弱点や課題を見つけ、成長につなげてきました。実は受験勉強も同じです。勉強している「今の自分」と、それを少し離れたところから見ている「もう一人の自分」を持つことが大切です。

たとえば、

- ・この解き方で本当に入試に通用するのか
- ・本番でも同じミスをしないうか
- ・採点する人の立場なら、この答案をどう見るか

こうした視点で自分を見つめる力をメタ認知といいます。メタ認知ができるようになると、「何ができていて、何がまだ足りないのか」がはっきりし、次にやるべきことが見えてきます。勉強がうまくいく人は、特別な才能がある人ではありません。自分の勉強のしかたを振り返り、修正できる人です。新学年を迎える前の今こそ、「もう一人の自分」で振り返る習慣を身につけておきましょう。

～メタ認知のススメ～

客観的に自分を振り返ることの大切さ

例：東京大学 文科二類 合格者の振り返り

- ・英語の点数がなかなか伸びなかった
 - 構文は理解できていたため、原因は「単語力不足」だと分析
 - 書き出しや音読も試したが、シャドーイングが最も効果的だと判断
 - 毎晩100語程度の英文をシャドーイング
 - 英語力が向上し、リスニング力も同時に強化
 - アガサ・クリスティやジョン・グリシャムの洋書を読み、長文への苦手意識を克服

分析 → 計画 → 実践

この流れを回せることが、これからの伸びを大きく左右します。

新学年を迎える前に、まずは**「分析(メタ認知)」から**始めてみましょう。

オープンキャンパスに参加しよう！

大学のオープンキャンパスは志望校を理解するための貴重な機会です。大学の雰囲気や施設、学びの内容、入試や学費を自分の目で確かめることができます。特に雰囲気は、ホームページやパンフレットでは分かりません。ただし、良い面が中心に紹介されるため、「ここが良い」だけでなく、「別の大学の方が合うかもしれない」と考えられる材料も意識して集めてきましょう。

実際にある大学(理系)のオープンキャンパスに参加した生徒の感想を紹介します。

- ・日本屈指の研究者を育てる場だと実感し、「必ずここに入りたい」と思った。
- ・気軽に説明を聞いていた先生が、実はとても著名な研究者で驚いた。
- ・未発表の最新研究の話聞き、最先端の研究を身近に感じることができた。
- ・1億円以上する顕微鏡や高価な試薬が普通に使われており、研究環境の充実を実感した。
- ・学科推薦を受けることで、研究職として良い企業に就職できる可能性があることを知った。
- ・2年生から研究室に入る学生もおり、学生の主体性を大切にしている大学だと感じた。

オープンキャンパスは行って終わりではありません。気づきを整理することで進路選択につながります。新学年を迎える今こそ、視野を広げるために積極的に参加してみましょう。

1年生

いま何をすべきか

1年生の皆さん、いよいよ1年生が終わります。まずは、この1年間の自分の学習を振り返ってみてください。これを機に、1月進研模試の結果から、日頃の学習に向かう姿勢と自分の進路実現に向けて「いま何をすべきか」を考えてみてください。

▼1月ベネッセ総合学力テスト（1月進研模試）

1月進研の結果が出ました。自分の結果を見てどう感じましたか。良い成績が出た人もいれば、思うように成績が伸びなかった人もいたと思います。11月から偏差値が上がった人、あるいは下がってしまった人、さまざまだったでしょう。

さて、率直に聞きます。どうすれば模試の成績を上げることができるでしょうか。今の皆さんは答えられますか。この答えを見つけていくことも勉強の一つです。しかし、これが見つかるかどうかで、今後の模試の伸びや進路実現の可能性は大きく変わります。自分の将来に直結することです。真剣に考えてみてください。

今回、1月進研の皆さんの成績を分析した結果、学習に向かう姿勢と成績には強い関係があることが改めて分かりました。1月進研では、事前にClassiで模試対策の課題を出していました。その課題には「全員が取り組むこと」と指示していたはずですが。この課題の取り組み状況と模試結果は以下の通りです。

【課題の取り組み状況と偏差値】

	課題達成率 80%以上	課題達成率 0%
偏差値 50 以上	35%	6%
偏差値 50 以下	26%	28%

- ・偏差値 50 以上は、課題達成率 0% がほとんどいない。
- ・逆に偏差値 50 以下は、課題達成率 0% が 28% を占めている。

【課題達成率 0% のうち偏差値が下降した人の割合（11月→1月）】

偏差値 50 以上	11%
偏差値 50 以下	31%

- ・偏差値 50 以上の人でも課題をやらなかったら下がる。
- ・偏差値 50 以下の人はもっと下がる。

以上のデータから、偏差値 50 以上の人の多くは課題に取り組んでいるのに対し、偏差値 50 以下の人は課題に取り組まない人が多いことが分かります。また、課題をやらなかった人は、偏差値 50 以上でも下がり、偏差値 50 以下ではさらに下がっていることが分かります。課題をやれば必ず偏差値が上がるわけではありませんが、課題に取り組むことは「学習に向かう姿勢」と言えます。この姿勢こそが、皆さんの偏差値を伸ばす鍵なのです。

皆さんは、模試の結果を見たときに「上がった」「下がった」と気にすると思います。しかし、本当に気にすべきは日頃の学習です。その積み重ねが模試の結果として現れます。つまり、極端に言えば、模試を受ける前からおおよその結果は見えているということです。

「模試は何を勉強したらよいか分からない」「どうすれば偏差値が上がるのか」と聞いてくる人がいます。今回、課題にきちんと取り組みましたか？ 日頃の授業を大切にしていますか？ ETC や定期試験に向けて自分の力を試そうと勉強していますか？ 学習に集中できる身だしなみや生活になっていますか？ 答えは、皆さんの教科書と学習に向かう姿勢、そして日頃の学校生活の中にあります。今一度、日頃の学習を振り返ってみてください。そして行動に移してください。まずは、そこからです。

2年生

総合型選抜の面接や志望理由書では、ほぼ必ず「これまでに力を入れて取り組んだことは？」と問われます。多くの生徒が「部活動でインターハイに出場しました」「大会で賞を取りました」といった実績を列挙します。もちろん素晴らしい成果ですが、「頑張ったことは部活です」で終わってしまってもったいない。大学が求めているのは、単にスポーツ等ができる人ではありません。アカデミックの世界は競争社会です。そこで求められるのは、なぜ成果が出たのかを客観的に分析できる力、課題を構造化し戦略を立てられる力です。部活動を語るなら、なぜ勝ったのか、どのように課題を特定し、どんな戦略を立て、それがどのように機能したのかまで語れてこそ、意味のある経験になります。実績そのものよりもそこに至る思考過程こそが問われているのです。

また、「総合的な探究の時間でアンケートを実施しました」「地域イベントを企画しました」といった経験もよく見られます。しかし、単発で終わった活動や、参加回数の多さだけを誇る内容では評価は高まりません。例えばアンケートを実施したのであれば、どのような分析を想定して設問を設計したのか、無効回答を排除する工夫をしたのか、何人分集めれば傾向を客観的に捉えられるのか、といった統計的な視点まで踏み込んでいるのでしょうか。そこまで考えて初めて、その経験は大学の先生に語る価値を持ちます。イベントを行ったのであれば、自分が卒業した後も継続できる仕組みを設計したかが重要です。マニュアル化や引き継ぎ体制、予算や人員確保の方法まで考えられていれば、それは単なる「実施」ではなく「設計」となります。大学が評価するのは、出来事そのものではなく、構造を作る力です。

さらに、「アドミッションポリシーに感銘を受けました」という志望理由も見かけますが、それが本当に自分の言葉になっているかは慎重に考える必要があります。特に島根や鳥取のような地方大学を志望するのであれば、全国を受験生が書ける一般論よりも、地域で育ったからこそ持つ視点のほうがかはるかに価値があります。将来地域にどのように貢献したいのか、地域の教育や医療、産業のどんな課題を見てきたのか。例えば教育学部を志望するのであれば、「子どもの学力低下」という全国的な大きな課題を挙げることも、島根の教育現場で実際に感じた具体的な課題に触れるべきだと考えます。それは身近な先生に話を聞けば見えてくるはずですが、一般論は誰にでも書けますが、地域に根差した実感はあなたにしか語れません。

総合型選抜は、経験の量を競う試験ではありません。問われているのは「何をやったか」ではなく「どう考えたか」です。実績そのものだけではなく、その経験を通してどのような思考力を身につけたのかという点です。自分の経験をもう一段深く掘り下げてみてください。そこに、あなたにしか語れない本当の強みがあるはずですが。