

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ **2025/12/16**

SAH×進路 ☆プランニング力・セルフコントロール・レジリエンス…☆

## 受験勉強・受験本番は学力と非認知能力の勝負！①

受験に向けたメッセージ。受験に勝ちぬくために、「学力」はもちろん非認知能力が必要になります。効率的に、試験本番までにどう学力を積み重ねるかのプランニング力。受験以外の誘惑をどう除去するか、スマホとどうつきあうかなどの自制心、セルフコントロール力。本番で力を発揮するための心のコントロール。何度倒れても立ち上がるレジリエンス。情報や考え方を  
 知ることによって「不安で自滅」を防ぎ、他校のライバル達に一步リード、それを狙います。(編集 岡田明×教頭)。

### 3年生さあ、堂々と勝負に行こう！共通テストまで後 32 日＝後 1 ヶ月

#### ①共通テストまで後 32 日。

大学入試共通テストの受験票が届きましたね。会場は、「群馬医療福祉大学」。

#### ②共通テストプレも終わり、後は校内共通テストプレを受けるが、それについての確認事項

- ◇模試最後の 11 月共通テストプレ、「出来なかった」「目標点に届かなかった」といってしよげない、落ち込まない、立ち止まらない。
- ◇「難しい問題に出くわした時の科目ごとの切り替え、大問ごとの切り替え、**要は気持ちの切り替え**が大事なんだ」と心に刻むこと。
- ◇共通テスト、昨年は易化。今年度はどうなるかは当然分からない。「難しくなったときの対応」の準備をしておけるかどうか。大事。残りの期間で、易化した時に確実に取れる問題を増やし、難化した場合にも「捨て問」扱いできるなど対応できる学力をつける。

#### ③共通テスト→私大→国公立 2 次試験

3/12 後期までしっかり見据えること。ゴールテープを奥に設定することが、本命の試験の時に“トップスピード”で駆け抜けられます。

1/17,18	1 月末～	2/25	3/8	3/12
共通テスト	私大一般入試	国公立 2 次 前期	国公立 2 次 中期	国公立 2 次 後期

→ **ゴールテープ**

ゴール・グラデーション効果 (Goal Gradient Effect) というのを知っていますか？徒競走やマラソン、競泳を例にして話をします。ゴールを実際のゴールより先にイメージすると、ゴールテープを全力で通過できる。ゴールテープ(実際のゴール)がゴールだと思っていると、競泳でいうと最後タッチを合わせに行って最後の最後緩んだり、マラソンでいうと、「ああ、そこで終わりだ…」と思って力を抜いてしまい少しだけタイムが遅くなる。ギリギリの勝負の場合、そこが勝負の分かれ目となる。この効果は、目標に近づくほどモチベーションが上がる現象ですが、「ゴールテープ」を最終目標とすると、そこに到達した瞬間に達成感と同時に緊張の糸が緩み(力を抜いてしまう)、実は最高のパフォーマンスが出せない「ツメの甘さ」「一瞬の勝負に対する弱さ」につながります。だから、受験に落とし込んだ時、国公立は前期が大勝負、私立専願者は2月中旬が勝負となる日程です。しかし、ゴールテープを国公立後期まで設定してみる。そうすると、大勝負の試験で「ああ、これで終わりだ…」とふっと気が抜けてしまうことを避けられ、大一番をトップスピードで駆け抜けられます。

#### ④そして、一つ目の山が 1/17,18 の共通テスト

今から共通テストまで約 30 日。冬休みが入るから、まだまだ力をつけられる時間があるよね。この時期の A 判定も D 判定も入れ替わる、それだけの時間がまだまだあります。みんなは“力をつける側”に入ります。A,B 判定の人は第一志望の傾向に対応できるまで学力を持っていく、C 判定の人は合格側に傾くように、D,E 判定は“今のその判定”でオタオタしてるんじゃない(オタオタしていても絶対に受からないから)、ライバルよりも多く、これまでの自分よりも多く解ける問題、できる問題を増やしていこう。逆転合格するにはシンプルに“それ”しかありません。そして、問題が難しくなった場合、周りもできないのだから勝手に自滅しないこと。「後期まで粘る」、「不安で勉強が手につかないのではなく、一心不乱に力をつける(できる問題を増やす)ことに集中する」、「合格の確率を上げる」心構えと行動を。

#### ⑤何度倒れても立ち上がれ 共に勝利の旗振る日まで Don't Give Up !

高校入試とは比にならない高い倍率、その大学受験という勝負に挑む自分に誇りを持って！諦めなければ現役生は受験当日まで伸びる！そうすると何かが起こる確率が上がる！試験当日の出来が悪くても、不合格が出ても、立ち上がれ！勝利の旗を振る日まで！



## 3年生はもちろん1、2年生も！

## 受験勉強のモチベーションのあげ方

JS コーポレーションによる、大学生を対象に実施した「受験勉強のモチベーションのあげ方」についてのアンケート結果。男子は「志望校合格を強く願う」、女子は「合格後の大学生生活をイメージする」が最も多かった。(調査は 2021/8/2～11、大学生の男子 217 人、女子 341 人、計 558 人を対象に実施)



男子は 1 位「志望校合格を強く願う」45.2%、2 位「合格後の大学生生活をイメージする」42.4%、3 位「図書館や自習室を利用する」35.5%、4 位「勉強の息抜きを上手に行う」33.6%、5 位「友達と話す」31.8%、6 位「やる気が出る音楽を聴く」30.4%、7 位「勉強目標やスケジュールを達成していく」29.0%。

女子は 1 位「合格後の大学生生活をイメージする」46.6%、2 位「友達と話す」46.3%、3 位「図書館・自習室を利用する」45.5%、4 位「志望校合格を強く願う」43.1%、5 位「勉強の息抜きを上手に行う」33.1%、6 位「勉強目標やスケジュールを達成していく」31.1%、7 位「やる気が出る音楽を聴く」30.8%。

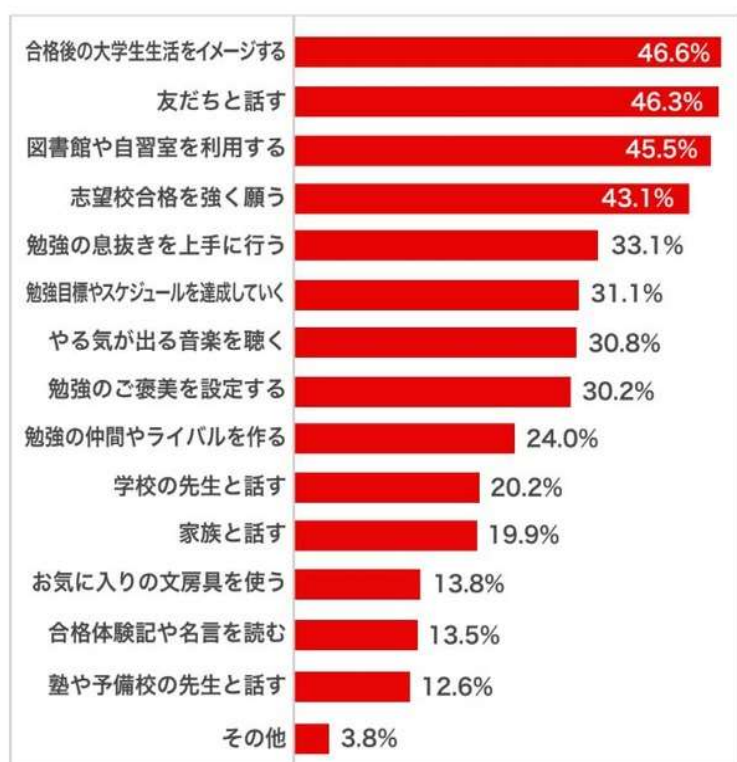
トップ 7 に入った項目は男女で同じだったが、順位や割合は男女で異なる部分が少なかった。中でも「友達と話す」ことで受験勉強のモチベーションをあげると回答した人は、男子が 5 位 31.8%に対し、女子は 2 位 46.3%と、1.5 倍ほどの差があった。

フリーワードによる回答について、1 位の項目をみると男子は「合格を口に出してポジティブ志向にする」(国公立大学 1 年・文系)、「絶対行くんだと最後まで諦めない」(私立大学 1 年・文系)等の声があった。女子からは「大学のパンフレットを読んでいた」(国公立大学 1 年・文系)、「その学校に行っている自分を想像した」(私立大学 4 年・文系)等の声が寄せられた。(「ReseMam」9/24 より)

### 3年生

## 推薦や総合型選抜で決まった前南生諸君へ “前南一心” の旗のもと

一般入試、最後の勝負に挑む“残りの仲間”達の、そしてその生徒達の背中を全力で押す先生達の、バックアップを本気でお願いしたい。具体的に言うと、“仲間”と一緒に勉強してほしい、“仲間”のため、次のステージに向かう自身の学力向上のため。最後の 1 点を必死にもぎ獲りに行く“仲間”にあなたの得意科目を教えてあげてほしい。休み時間に問題を出してあげてほしい。“仲間”の精神面を気遣ってあげてほしい。“仲間”の気持ちにさざ波を立てるようなことはしないと気遣ってくれればいい。一般入試で最後結果を出す学年は、推薦等で決まった組と一緒に頑張ってくれる学年と相場は決まっている。これまで勤務した高校はみんなそうだった。前南はどうだ？“前南一心”を期待しています！（教頭）



モチベーションの上げ方(女子)

ReseMam