



しっかり自分の進路と向き合い、 本番でベストの自分を出すために

入試直前特集 二人の先生からアドバイス

公立高校入試の後期選抜まで100日を切り、前期選抜や私立高校入試はさらに間近になった。今月は多くの中学校で3年生の保護者懇談会などが行われ、進路選択に向けてもいよいよ大詰めを迎える。自分の進路と向き合うとはどういうことなのか、直前期の勉強の仕方や入試本番にベストの体調で臨むためにはどうしたらいいのか一県教育委員会の宮沢和紀さんと小田切優美さんの二人に聞いた。
(8面に関連記事)

宮沢 和紀先生から.....

自分の進路は自分で考え抜いて決め、 勉強は作戦を立てて

自分の進路に向き合うことと入試直前期の勉強について、私の経験に照らしてアドバイスしましょう。

随分前ですが、担任した卒業生が「あの高校を受けておけばよかった」と話してくれたことがありました。私としてはショックだったし、本人が進学後、どんな思いで高校生活を送ったのかを思うと、心が痛みました。納得した選択ではなかったことを見抜けなかった自分を反省もしました。

後悔しないためには、どうしたらよいのでしょうか。結論から言うと、高校に合格する

ことはゴールではありませんし、進路決定や受験を通して皆さんの中に「考え抜いた」という思いがあれば、後になってもその時に選択した自分を信じていることができ、力強く前に進めるのではないかと思います。

将来の夢や目標があって進路が決まっている人もいるでしょうが、決まらない人はまず、高校で何をしたいかをしっかり考えてほしいと思います。「どの高校へ行くか」より、「何をしたいか」が重要です。また、さまざまな選択肢があるので、後で「知らなかった」とならないよう多くの

学校を調べて、たくさんの情報に触れることも大切です。

迷っていることを誰かに話してみたらどうでしょう。言葉にすると案外、考えの整理が付きやすくなるものです。何に迷っているのかを考えて書き出してみるのも同じ効果です。いろいろな人と話をしたり、相談したりすることで、自分のやりたいことが明らかになってくると思います。最終的に自分の進路は自分で決めるものです。先生や家の人に言われたからではなく、考え抜いて自分で決めたという事実を大事にしてほしいです。

勉強面では二つのことを話しましょう。

一つは、この時期、何をすればいいのかわからない、わからないところがわからないといった焦りを感じている人

も少なくないと思います。5教科の得点をトータルでアップさせるための作戦を立てましょう。私のお勧めは、今年やったテストを引っ張り出してきて間違えていた問題を見直すことです。

間違った問題を改めて見直すのは、抵抗感がありますが、これが宝の山。苦手な分野や問題が分かり、やるべきことが見えてきます。復習し直してもなお分からなければ、遠慮なく先生を頼ってほしいと思います。

二つ目は、毎日の学校の授業を大事にし、真剣に取り組むこと。今日習うことも試

験の範囲です。これから入試まで、過ごす時間が最も長いのは学校での授業です。

最後に、入試本番の準備はなるべく早い時期からやっておきましょう。試験当日についての資料などをよく見て、試験のシミュレーションをしながら準備できるものは用意しておく。不安な気持ちも案外、落ち着きます。

【みやざわ・かずのり】県教育委員会学びの改革支援課指導主事。理科。約20年間の教員歴の中で中3の担任を4回経験。



小田切 優美先生から.....

受験勉強や入試本番に 最高の体調で臨むために

受験勉強を実のあるものにし本番で十分な力を発揮するために、「健康第一」を心掛けてほしいですね。新型コロナなどの感染症予防対策はもちろんですが、そのために食事が大きな要素だと思っています。

本番では5時間の集中を続ける体力も必要です。それを支える食事としては、栄養バランスがよいことは基本ですが、「体を温める食事」とるようにしたいものです。脳や筋肉に回る血流を良くしパフォーマンスを高めてくれま

す。感染症になりにくい免疫力アップにもつながります。

知り合いのお母さんが、志望大学に合格したお子さんが受験生だった時は毎夜、野菜スープを作るのを欠かさなかったと話しておられました。野菜をとれるし体が温まるし、なるほどと感心した覚えがあります。

食材としてはショウガなど
(2面に続く)

■2面 アクティブせんばい
そば打ちコンクールで優勝した「そば部」の部長、葉勢森ゆづさん(長野市・柳町中出身)ほか



■3面 中学生に知ってほしいニュース
分かりやすい「COP26」

■4・5面 高校ホットスポット便
白馬高国際観光科の2年生が、2日間の「高校生ホテル」開業ほか



■6面 部カツ! 班カツ!
長野女子高クッキング部
■7面 お仕事拝見 介護福祉士
■8面 入試突破講座
あと3カ月の取り組み方

やるじゃん、私!
冬期講習受付中
5ページの広告をご覧ください
明光義塾

Nagano Joshi High School
長野女子高等学校
学校説明会
2回目 12月18日(土)
3回目 1月15日(土)
〒380-0803 長野市三輪9丁目30番18号
TEL.026-241-6800 https://www.nagajo.jp

私が選ぶ、
夢への一歩
新しい俊英を体感しよう。
次回 最後の見学会 12/18(土)
入試相談会 2022年2月5日(土)実施
学校の情報、学費についてはこちらから
長野俊英高校
キャリア教育を軸にした俊英の【教育】
※日程は状況によって変更する場合があります。
学校法人 篠ノ井学園
長野俊英高等学校
〒388-8006 長野県長野市篠ノ井御幣川 1045
【お問い合わせ】 TEL:026-292-0726 / FAX:026-292-1427
教務・生徒募集室 E-mail:nagano-shun_ei@shinonoi-gakuen.ac.jp

の根菜類が知られています。朝の温かいご飯とみそ汁は特におすすめです。大学生に受験生時代の朝食調査をしたところ、東大生が最も高い割合で摂取していたようです。脳が働くのに必要な糖質もとれます。ただ、食事に関してはお家の人の協力なくしては難しいので、よく相談してみましょう。

の調子が悪い、食事が食べられなくなったといったことはありませんか。不安やストレスが原因ですが、症状が軽いとスルーしがちです。本番で痛くなったらどうしようなど、不安をエスカレートさせてしまう要因にもなりますので、

不調を感じたらお家の人や保健室の先生に話しましょう。中には医療機関への相談が必要なものもあります。もう一つ気になるのは、VDT(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)症候群といわれる生徒が増えていること。

と。スマホやタブレット、パソコンなどICT機器に触れることが多くなって目に負担がかかり、目の疲労が蓄積して進行すると肩こりや頭痛になったりする症状ですが、これでは勉強にも身が入らなくなり、本番でも蓄えた力を

意識して目を休ませることが大事です。文科省では30分続いたら20秒は画面から目を離すよう指導していますが、スマホなどを見る時だけでなく、勉強中も入試本番に合わせて50分に1回でもいいでしょう。ゆっくり瞬きをするなどして目に休養を与えてください。

【小田切先生紹介のリラックス法】「災害後のこころのケアハンドブック」(静岡大学防災総合センター刊)より



ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。肩を上げたまま、少し胸を開きます。そのままゆっくり5数えます。上半身に入った力をすんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。しばらくはそのまま

【おたぎりゆみ】県教育委員会保健厚生課指導主事。県内中学校4校などで25年間、養護教諭として生徒らの健康管理にあたる。



マクティグせんぱい

自分の世界を表現できるのが魅力

フラワーアレンジメント全国大会で入賞した

赤羽 柊月さん(南安曇農業高校3年/松本市・女鳥羽中出身) 10月に埼玉で行われた「全国高校生フラワーアレンジメントコンテスト」(文部科学省など主催)で審査員奨励賞を受賞しました。私の作品が選ばれたことに、本当に驚きました。

小学2年生の時に近くの公民館でやっていたフラワーアレンジメント教室に通い始めました。中学はバトミントン部に入部しました。自分の世界を表現できるのが魅力です。週に2~3回、1回1時間くらいの練習を重ねて今回の大会に臨みました。作品に使える花材の発表が大会の2週間くらい前で、珍しいものは代わりの花を使わなければならなかったので大変でした。卒業後は就職する予定です。祖母が趣味で育てている花を使って、また作品を作りたいと思っています。



将来は「そば」を支える仕事がしたい

そば打ちの全国大会で優勝したそば部の部長

葉勢森 ゆずさん(長野吉田高校戸隠分校3年/長野市・柳町中出身) 8月に群馬県で行われた「全国高校生そば打ち大会」(日本そば文化学院主催)の団体戦で、私が部長をしている「そば部」が優勝しました。出場したのは3人ですが、9人の部員全員で勝ち取ったものだと感じています。

競技は、40分の制限時間で打ちの技術や仕上がりを審査します。私たちの打ち方は戸隠流といわれる「一本棒丸のし」です。戸隠流は早く打てる利点があり、この伝統の打ち方で「切れにくい強いそば」を目指してきました。そば部には、先輩たちの手際よさに憧れ、自分もおいしいそばを打ちたいと思って入部しました。卒業後は、農業大学校に進んでソバの勉強をします。将来は、ソバの栽培や製粉などに関わって、そば店などの打ち手を支える側の仕事をしたいと思っています。



SNSのフェイク情報に注意喚起

県代表で「高校生ICTサミット」に参加した

山中 翠さん(松本工業高校3年/大町市・仁科台中出身) スマホやインターネットの活用について全国の高校生が意見交換する「高校生ICTサミット」に先月、県代表として参加しました。今年のテーマ「フェイクを見極める」について、高校生のいろいろな考え方を知ることができ刺激的でいい経験でした。

サミットの出場者を決める県大会には、仲間5人のグループで出場し、私たちはテレビや新聞、SNSの情報を比較、検討できるまとめサイトを提案。フェイク情報の手口を紹介し、注意を促す1分ほどのアニメ動画も披露しました。サミットは私一人でしたが、この提案をもとに発表しました。私自身は、SNSの情報は信用できない内容も多く混じっているため、うのみにしないようにしています。卒業後は医療系専門学校へ進学予定です。臨床検査技師を目指しています。



世界に組子細工を広めたい

「美術工芸甲子園」で特別賞を受賞

塩澤 剛さん(エクスラン高校3年/飯田市・鼎中出身) 今年の「美術工芸甲子園」(京都芸術工芸大学校主催)に応募した木彫作品「自然のリズム」で審査員特別賞をいただきました。初めて挑戦した組子(くぎや金具を使わず木片を精密な文様に組む伝統技法)なので、受賞を知った時は心底驚きました。

家が木彫工芸の工房、父が組子の職人をしていたこともあり、幼い頃から木は身近な存在でしたが、今は作品の大事な素材として、真剣に木と向き合っています。受賞作の制作期間は設計を含めて1カ月くらいでした。組子は、組んでいく上でわずかでも寸法がずれてしまうと一からやり直しになります。絶対に狂いが生じないように設計図の作成に最も注意を払い、父の意見も聞きました。卒業後は実家の工房で組子職人の修業を始めるつもりです。海外に日本の組子細工を広めるのが夢です。



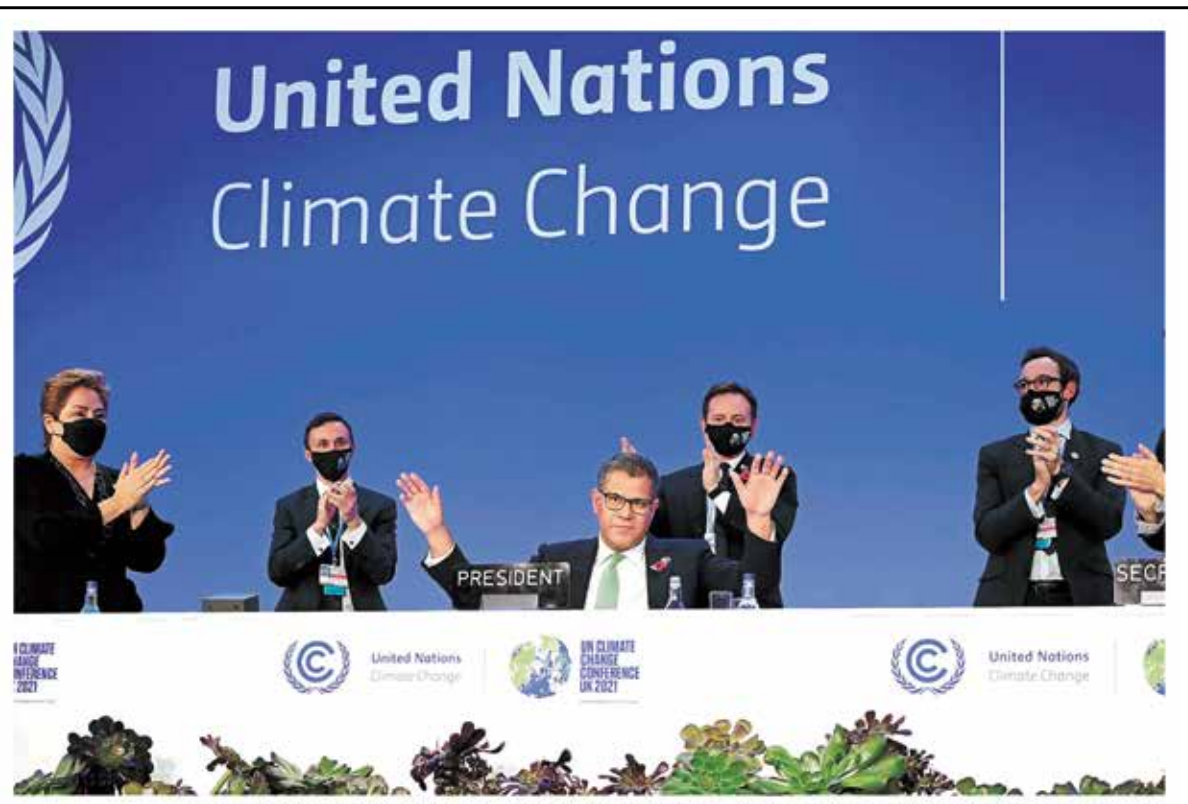
気温上昇1.5度に抑える努力を COP26が閉幕

地球温暖化対策を話し合うため先月、英国で開かれた国連気候変動枠組み条約第26回締約国会議(COP26)は、世界の気温上昇を産業革命前に比べて「1.5度に抑えるための努力を追求する」などを盛り込んだ文書採択して閉幕した。県が、現地に県内の高校生を派遣する予定だったこの会議について分かりやすく伝える。

県が、COP26が開かれている英国・グラスゴーに高校生を派遣する事業を計画している、と3月に話したのを覚えていますか(3月号同欄)。陽菜さんは、高校生になったら参加したいと言っていましたね。残念ながら、コロナの影響で派遣は中止になったけれど、会議

「中学生に知ってほしいニュース」は、先生と生徒の問答形式で最新のニュースを分かりやすく伝えます。今回の先生と生徒は次の3人。

- 誠先生 理科の先生
陽菜さん 中学3年生
悠斗君 バスケット部でソフトテニス部顧問
陽菜さん 元吹奏楽部部長
悠斗君 頑張る中学2年生



COP26で終わりのあいさつをし、参加者から拍手を受けるイギリスシャーマ議長(中央)(ゲッティ=共同)

気温上昇1.5度 強い目標に

COP26文書 参加国合意 気候変動などの対策になるが、地球温暖化への取り組みを話し合うため、イギリスで開かれた国連気候変動枠組み条約第26回締約国会議(COP26)は13日、産業革命前(1850~1900年)の前とくらべた世

界の気温の上昇を「1.5度におさえる努力をする」という内容の文書に参加国が合意して終わりました。これまでは「できれば1.5度」という強い目標でしたが、より強い目標になったので、各国は温暖化対策を進める必要があります。会議では、温暖化を進めることで発生する石炭火力発電を今後どうすべきか大きな議論になりました。イギリスの議長は「時を待たずに行動を促す」ことを目指そうと提案しましたが、インドなど石炭を使い続けたい国が反対し「行動を促さず」とする

ことで決着しました。 【信毎毎日新聞 2021年11月20日付朝刊より】

記事を取り上げました。週に1回、新聞紙面の何ページかがこのことも新聞になっています。陽菜さんは通常の紙面を読んでいないかもしれないけど、悠斗君はそう言うと思いました。

COP26で合意した中の「気温上昇を1.5度に抑える」とは、どういうことですか。

2020年の世界の平均気温は14.9度で、産業革命前(1850~1900年)の平均から1.2度上昇したと言われています。

世界各国が温暖化対策を行うことで、この上昇が1.5度を超えないようにしようということです。

記事には、二酸化炭素(CO2)をたくさん出す石炭火力発電についても大きな議論になったと書いてあります。

石炭火力への依存度が高いインドなどの新興国が「廃止」を目指す提案に反対したため、結局、「削減」とすることで決着したと記事にありますね。COPで焦点の一つになったことで、

同じく依存度が高い日本も新たな対策を迫られることになるかもしれません。

世界の問題が少し分かってようになります。派遣に参加したかった高校生もたくさんいたでしょうね。

県は、実施できなかったCOP26への派遣事業に替えて来年2月ごろ、県内の高校生や大学生が世界の若者たちと気候変動問題などについて話し合う国際会議の開催といったものを計画しているようですよ。

Change 信じて進む。 2022年度入試日程 Web出願期間/12月13日~2022年1月8日 試験日/1月18日 作文・基礎学力検査・面接合格発表/1月21日 一般入試 Web出願期間/12月13日~2022年1月23日 試験日/2月3日 国語・数学・英語(リスニング含む)面接合格発表/2月9日 学校法人 上田学園 上田西高等学校 〒386-8624 長野県上田市下塩尻868 Tel.0268-22-0412 Fax.0268-26-2883

お兄さんやお姉さんが入学したら、その弟さんや妹さんも入学しやすくなる高校。 松本第一高校 落ち着いた校風の良さが評判です。 進撃の『松本第一高校』 ①昨年度は中学校長推薦入試で定員の90%を充足。 ②昨年度は本校入学者のうち「本校第1志望での入学」が、なんと90%。 ③松本第一高校への「校風に憧れての入学率」は、なんと95%。 1月13日(木) 1月21日(金) 2月18日(金) ★推薦入試 ★特別併願入試 ★一般入試 学校法人 外語学園 松本第一高等学校 〒390-0303 松本市浅間温泉1-4-17 ☎0263-46-0555

伊那西高等学校 2022年度入試日程 伊那西高等学校 2022年度入試日程 12月11日(土) 第1回 進学相談説明会 9:00~12:15 12月21日(火) 第2回 進学相談説明会 10:00~ 1月15日(土) 第3回 進学相談説明会 学校法人 高松学園 伊那西高等学校 〒399-4493 長野県伊那市西春近4851 TEL.0265-72-4091 http://www.inanishi.net/

県内受験者数No.1 専願者数急増中! 今、いちばん元気な高校です! 東京都立大学 塩尻高等学校 TOKYO CITY UNIVERSITY SHIOJIRI HIGH SCHOOL 〒399-0703 長野県塩尻市広丘高出2081 TEL.0263-88-0104 FAX.0263-54-0490

入試説明会!ご参加ください。 第4回高校説明会 12月11日(土) 英語体験授業 第5回高校説明会 1月29日(土) 2月一般選抜に向けて 入試日程 種類 試験内容 出願期間 試験日 合格発表 1月 推薦 中学校長推薦(専願・併願) 面接 1/11(火) 1/18(火) 1/25(火) 自己推薦(専願) 作文 1/12(水) 卒業生女子姉妹自己推薦(専願) 面接 2月 一般 特進コース(専願・併願) 筆記(5教科型) 2/3(木) 2/14(月) 2/21(月) 地球市民コース(専願・併願) 面接(専願のみ) 2/4(金) 筆記(3教科型) 筆記(3教科型) 面接(専願のみ)



探究活動で「SDGs」を身近に感じた

チームで取り組んできた約半年間のSDGs活動を報告する生徒たち

佐久長聖高校 (佐久市) 2年生

4月から「持続可能な開発目標 (SDGs)」を踏まえた探究活動を行っている佐久長聖高校の2年生が11月、中間報告の発表会を行った。約320人が5~6人ずつのチームに分かれ、計62チームがそれぞれに活動しており、その様子を全チームが各5分の持ち時間で発表した。

自分たちができる活動を通し、世界の問題を知る

同校は、昨年度から本格的に探究学習を導入。格差、医療、環境など世界が抱える問題と、その解決を目指すSDGsについて隔週土曜日の3時間、学んでいる。夏休みは、節電やごみ拾いなど、自分ができる具体的な活動にも取り組んだ。高野真悠さんら5人のチームは、SDGsが掲げる目標の

中「すべての人に健康と福祉を」「人や国の不平等をなくそう」といった項目をテーマに据えた。地域の人々の「困っていること」を調べ、募金や寄付

いとした。調べる中で日本の寄付指数 (寄付などの状況を指数化したもの) は世界の中で下位にあることも分かった。高野さんは「これまでの活動を通して、世界で起きているさまざまな問題に関心が高まり、テレビや新聞のニュースをしっかりと見るようになりました」と話した。

他のチームもそれぞれのテーマに沿った、独自の活動を紹介。各チームは、取り組みを県内の企業・団体や学校、行政、地域などでつくる「長野SDGsプロジェクト」にも報告する。発行される「宣言証」を大学の推薦入試などに活用する生徒も多いという。



「高校生ホテル」で精いっぱいのおもてなし

緊張した面持ちでチェックイン業務を行うフロント係の生徒

白馬高校 (北安曇郡白馬村) 国際観光科の2年生

白馬高校国際観光科の2年生はこのほど、1泊2日の宿泊客を生徒たちだけで接客する「高校生ホテル」を村内の旅館で開いた。22人の生徒が参加し、合わせて23組45人の来客を精いっぱいおもてなした。

2年ぶりの“営業”に生徒たち張り切る

高校生ホテルは、同学科の授業の一環で、4年前から毎年11月に実施。昨年はコロナの影響で中止となったため今年が2年ぶり3回目。生徒たちは本番の1カ月前から、会場を借りる旅館の総支配人から話を聞くなど、十数時間かけて接客について学んできた。

会場は同校の授業に協力してくれる「しろうま荘」と「丸金旅館」の2施設。1日目の昼

から生徒が集まり、フロント係とレストラン係の2班に分かれて最終準備を行った。「丸金旅館」では、11人の生徒が営業開始ざりざりまで

しなど。生徒たちは、一品ずつ客に説明し、手際よく料理を運んだり片づけたりした。宿泊した女性は「高校生の笑顔がとてもよかったです」と話した。フロント係を務めた清水志生菜さんは「最初はうまく話ができなかったですが、だんだんお客さまとコミュニケーションが取れるようになりました。人と関わる仕事が好きだったのでこの学科を選んだので、楽しいです」と喜んでいました。同学科は2016年に誕生。豊かな自然環境や世界から人々を集めるスキー場といった地域の資源を生かし、世界に通用する観光人材を育てる特色学科として入学者を全国募集している。

夕食のメニューは、海鮮やキノコ、野菜などの豆乳鍋やイワナの塩焼き、馬刺し、茶わん蒸



企業などが実際に抱える課題解決に挑戦

プラン発表後、協力企業の担当者(左)から助言を受ける探究チーム

塩尻志学館高校 (塩尻市) の1年生

塩尻志学館高校の1年生200人がこのほど、地元企業などから与えられた課題の解決に取り組む探究学習「シオジリ学」の中間報告会を開いた。年内に最終の解決プランを発表、年明けからはその実現に向けた行動を起こす予定。来年2月に、これらを踏まえた最終報告会を開く。

それぞれが実際に抱えている課題を生徒たちに投げかけた。企業からの課題は、▽来年2月に開く女子フットサル大会に観客を動員する▽塩尻市の

eスポーツ普及などに知恵絞る

特色が出ていて、学生が買いたくなる新商品の開発一など。観光協会からは▽地元の「水」を商品化しラベルデザインや販売方法を企画▽学生が利用したくなる店舗をプロデューサーとして加わり、より探究的な内容に刷新。燃料販売や印刷業、文具販売、飲食業など地元企業5社や市内2カ所の観光協会が協力し、

解決策を探っている。報告会は、各チームが課題ごとに分かれ、ここまでの取り組みや困っていること、疑問点などを5分程度にまとめて発表した。

IT関連企業からの「eスポーツの競技人口を増やす」課題に取り組んでいる5人チームは、中学生~大学生を対象にした「プログラミング」の開催を考えた。プログラミングに触れることでITに関心を向けてもらい、eスポーツ普及につなげる狙い。チームのメンバー、矢島樹さんは「一から企画を考えるのは面白いです。企業に自分たちのプランを採用してもらい、ぜひ実現させたいです」と意気込んだ。

2022年度生徒募集要項

募集学科 ●総合進学コース(普通科) ●Sコース(普通科) ●グローバル&サイエンスコース(理数科)

種別	学校推薦	専願自己推薦	併願自己推薦	専願・併願
試験内容	グループ面接	作文・グループ面接	学力(国語・英語・数学)グループ面接	
試験日	2022年1月21日(金)		2022年2月21日(月)	
出願期間	2021年12月20日(月)~2022年1月17日(月)		2022年2月7日(月)~2月16日(水)	
合格発表	2022年1月25日(火) 14:00		2022年2月24日(木) 14:00	

※詳細はホームページの「生徒募集要項(概要)」をご確認ください。

平日放課後学校見学・入試相談会 土曜日学校公開

12/8 水 16:00~19:00 12/18 日 9:30~

東海大学付属諏訪高等学校

https://www.suwa.tokai.ed.jp/

〒391-8512 長野県茅野市玉川675番地

TEL0266-72-3147

好きな自分、見つけた。

●前期選抜試験 1/25 ☖
●後期選抜試験 2/18 ☖

学校紹介動画 絶対公開中!!

個別の学校見学実施中!

個別の学校見学の前期選抜試験の出願条件になります。

エクセラン高等学校

Hot

長聖ニュース vol.12

学校説明会を12月4日(土)本校、18日(土)松本市、19日(日)長野市で開催

開催時間はいずれも午前10時~11時。松本市の会場はJA松本ハイランド松本市会館、長野市はJA長野県ビルになります。参加申し込みは右のQRコードから。 ※詳しくは本校のホームページをご覧ください

2022年度入試日程は下表の通りです

出願に当たっては必ず「募集要項」を確認してください。上のQRコードからWeb出願もできます。

	帰国生入試	推薦入試	一般入試
出願期間	12/20日~24日	1/12日~14日	1/20日~25日
試験日	1/10日	1/22日	2/4日
合格発表	1/13日	1/26日	2/10日

[Web出願の方法] ①上のQRコードから直接アクセス ②本校ホームページ「入試情報」から手順に従ってクリックのどちらかの方法でWeb出願サイトを開き、出願手続きをしてください。

佐久長聖高等学校

〒385-8588 長野県佐久市岩村951 TEL.0267-68-5588

E-mail senior@sakuchosei.ed.jp 佐久長聖 検索

「信毎中学生Nav i(チューナビ)」は、県内の全中学校を通して2・3年生にお届けしています。 ※読み終わったらお家の方にお渡しください。

やるじゃん、私!

個別指導 No.1

自分の力で解けるようになった。苦手教科の点数が上がった。明光の先生といっしょなら私は、もっと成長できるはず!

全教科 対応 明光の冬期講習 受付中

詳しくはお近くの教室まで

飯山市 飯山教室 ☎0269-62-2290	松本桐教室 ☎0263-38-1351
長野市 浅川教室 ☎026-225-9680	まつもと渡田教室 ☎0263-92-5007
安曇野駅前教室 ☎026-225-9455	南松本教室 ☎0263-27-3741
川中島教室 ☎026-283-2188	村井教室 ☎0263-58-6711
北長野駅前教室 ☎026-244-3035	松川村 あづみの松川教室 ☎0261-85-2680
篠ノ井駅前教室 ☎026-213-6875	大町市 大町教室 ☎0261-85-0121
長野稲葉教室 ☎026-221-5335	岡谷市 岡谷教室 ☎0266-24-2470
長野三輪教室 ☎026-232-7170	諏訪市 諏訪中洲教室 ☎0266-52-8100
西尾強部教室 ☎026-259-4350	茅野市 茅野教室 ☎0266-82-9750
松代教室 ☎026-285-0270	箕輪町 みのお教室 ☎0265-96-0260
柳原教室 ☎026-241-5779	伊那市 伊那庵東教室 ☎0265-74-2281
千曲市 鹿代教室 ☎026-273-5402	磐ヶ嶺市 駒ヶ根教室 ☎0265-82-8551
上田市 丸子教室 ☎0268-71-5916	高森町 下伊那高森教室 ☎0265-35-7870
軽井沢市 軽井沢教室 ☎0267-41-0242	飯田市 飯田南教室 ☎0265-23-7271
佐久市 中込駅前教室 ☎0267-78-3905	飯田松尾教室 ☎0265-48-5544
塩尻市 塩尻教室 ☎0263-51-6140	飯田丸山教室 ☎0265-24-6312
松本市 松本教室 ☎0263-39-8201	

明光義塾では、生徒の安心・安全に十分に配慮したうえで、授業を実施しています。

明光義塾 検索

部カツ! 班カツ!

長野女子高校(長野市) クッキング部

数種類の鶏肉料理を盛り合わせた「鶏まみれ弁当」や、大学イモを具に使った「おやき」...

同部は、高校生を対象にした料理レシピの全国コンテストで3連覇を達成した実績も。部員たちは「お店にはないが、食べてみたいものを考えること」が大事...

レシピ開発し学校行事や地域でも活躍

新部長の池田愛奈さん(2年)は、「学年を超えて仲が良く、レシピを作る楽しさや、調理する中でたくさん学ぶことができます」と話している。



クッキング部の部員たち(中列右から二人目が部長の池田さん)

「お店にないが、食べてみたい」を考える

情報 アラカルト ニュース・お知らせ・募集etc 短くまとめてお届け

坂城高と県教育委員会がデジタル化推進で最高賞

デジタル庁は発足直後の10月、デジタル化の取り組みに優れた全国の個人や団体を表彰する「デジタル社会推進賞」を選定。

「未来の教室」事業の指定を受け、一人一台のパソコンや人工知能(AI)といったデジタル教材を活用。英語や数学の授業で一人一人の理解度に合わせた指導を進めてきた。

お仕事 拝見!!

介護福祉士

・お年寄りや体の不自由な人を身近で支える ・国家資格で活躍の場が広い

お年寄りや障がい者など、一人では日常生活が難しい人に寄り添い、支援するのが国家資格の介護福祉士。

高齢化社会になくてもならない介護のプロ

日常動作の手伝い、というだけなら誰でもできるが、専門的な知識と技術で本人や家族を支える。医師・看護師と連携して、その人にとってのよ

りよい生活を目指す、という意味で、日本の社会になくてもならない職業だ。

長野県内では約3万5000人の介護福祉士の登録があり、高齢者や障がい者が利用する施設の介護職員や訪問介護員として活躍している。

介護福祉士になるには国家試験に合格する必要がある。実務経験を積むなどして受験できるが、一般的なのは専門学校や大学・短大の専門課程で学んで受験する方法だ。

介護や介護の仕事についてもっと知りたい場合は、社会福祉協議会が実施する訪問講座や福祉の職場体験に参加すれば現場で働く人たちから学ぶことができる。



訪問講座での車いすバスケット

先着インタビュー 久保田 亜美さん(25) 介護福祉士を目指し、長野市の特別養護老人ホーム「白駒の森」でパート職員として実務研修中...

福祉 介護 保育の仕事のご相談は 長野県社会福祉協議会までお気軽に 福祉を学ぶ「訪問講座」「福祉の職場体験」を実施しています

チュウナビクラブ 日常の出来事。うれしかったことや悩み、願い、提言、質問。家族や友達、先生のことなどを150字以内にとまとめて送ってください。

冬期講習特集 できる人もそうでない人も、焦っている人も余裕の人も、やる気がある人もない人も、頑張っている人もそうでない人も、やっぱり「冬期講習」

冬期講習 個別指導塾 1:2コース 1:1コースもあり 入会金 無料 体験授業 2回無料

いずみ塾 「成果のある冬期講習」が 正解! 12月28日スタート! 冬期講習受付中!

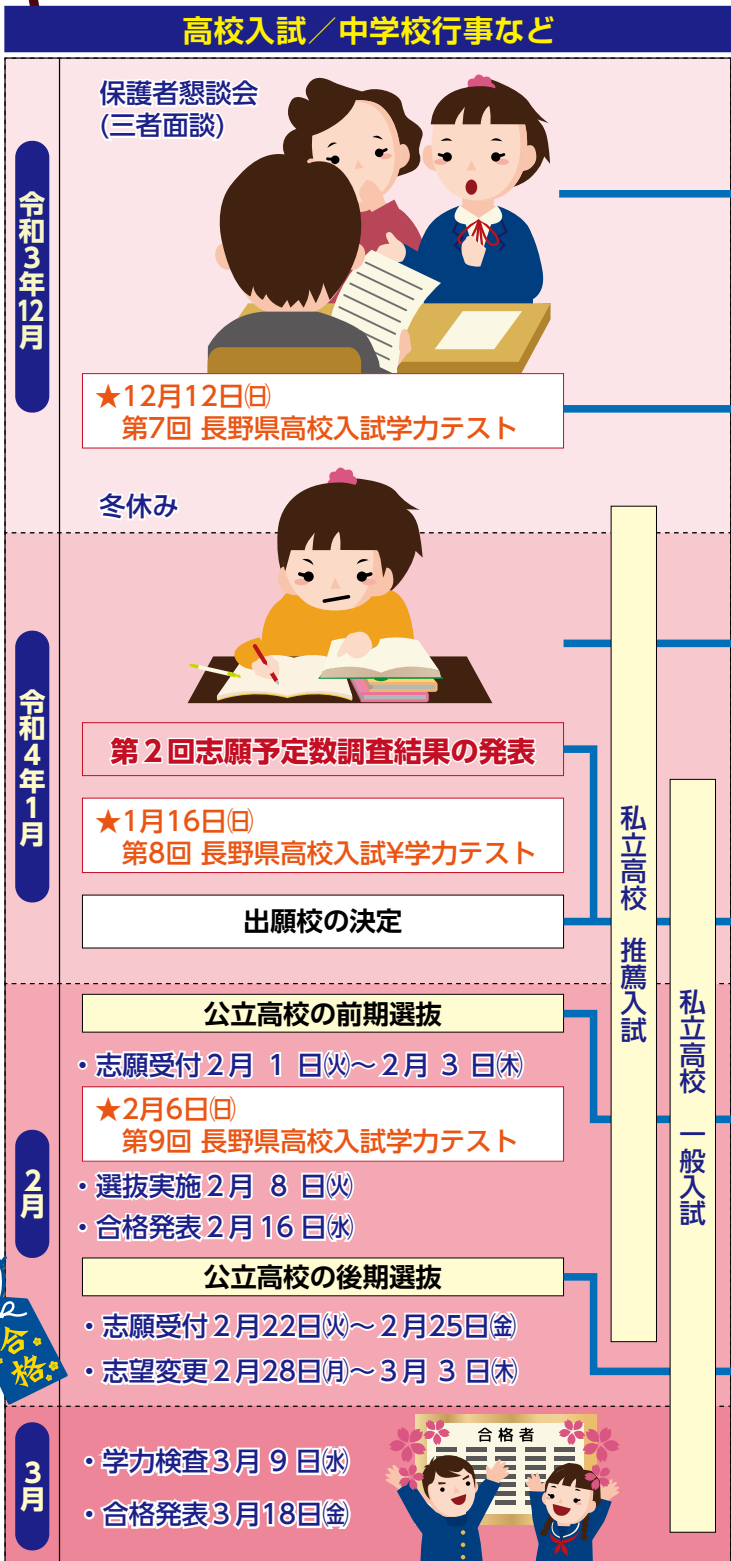
選べる冬期講習 お申し込み受付中! 90%以上が紹介入会の塾 満足度No.1を目指します!

FSC® 森林認証紙の印刷は 総合印刷にご相談ください。 株式会社総合印刷

naga なが模試 長野県統一模試 2021年度 なが模試実施日程 中3生 第7回 1月9日(日)

信学会の 入試突破講座

高校入試までの主な流れ



より多くの問題に取り組み、入試を突破する力を伸ばそう!

公立高校の前期選抜までは残り約2か月、後期選抜までは約3か月とせまり、今年度の「入試突破講座」もこれが最終回です。そこで、高校入試までのスケジュールに沿って、アドバイスをまとめました。満点でなくても大丈夫です。5教科合計で合格点が取れるように、もうひと頑張りしましょう。“希望の春”は、すぐそこです。

ガンバレ受験生!

12月2日時点で
 前期選抜まで あと**68日**
 後期選抜まで あと**97日**

1 保護者懇談会では先生の考えに耳を傾け、自分の課題を知ろう。

12月の保護者懇談会(三者面談)では、本人の希望や保護者の思いを担任の先生に伝え、今までの総合テストや評定などをもとに受験校を決めます。中には、「志望校を受験するにはテストの得点や調査書の評定が足りません。」と言われる人もおられるかもしれません。志望校の合格可能性やあなたの成績の現状と今後の課題を、冷静に受け止めましょう。課題克服の時間は短いですが、まだあります。保護者懇談会で結論が出ない場合には、冬休み明けの総合テストの結果を見て決定することになります。先生や保護者の考えを参考にしながら、責任を持って受験する高校を決めてください。

2 信学会の学力テストを受験して、勉強の成果と弱点を確かめよう。

中学校のテストは通い慣れた教室で友人に囲まれて受験する安心感がありますが、入試本番は慣れない高校の教室で他の中学校の受験生と競い合う緊張感があります。サッカーの試合に例えれば、アウェーの地でふだんの実力を発揮することが求められます。信学会が12月12日(日)に実施する『第7回長野県高校入試学力テスト』は、受験者数が年間で最も多くなります。初めての会場で受験して、緊張からふだんの調子が出せない人もおられることでしょう。ですから、2回以上受験して自分の得点力や志望校内での順位を見定め、弱点を補強した上で入試本番に臨むのがお勧めです。

3 冬休みに冬期講習に参加し、入試に直結した学習をしよう。

年末年始に家族がのんびり休んでいる中で、受験生だけが気持ちを張り詰めて勉強に取り組むのは難しいものです。メリハリをつけて過ごすため、『冬期講習』の受講をお勧めします。信学会の『冬期講習』は、各自が理解度や志望校に応じたコースを選び、重要ポイントを盛り込んだテキストで実践的な問題を解きます。同じ高校を目指す受験生と机を並べ、自分の理解度を確認しながら、さらに実力を伸ばしましょう。

4 チェック&ゴールで入試の予想問題に挑戦しよう。

SBCテレビ『高校入試チェック&ゴール』は、信濃毎日新聞社、信越放送、信学会が協力して制作している番組で、放映日程は1月23日(日)の午後3時半~4時の予定です。テレビでは後期選抜に向けて、信学会ゼミナールの先生が、5教科の学力検査問題の考え方や対策などをお話します。テキストは冬休み明けに中学校を通じて配布され、信学会のホームページから動画解説も見られるように準備しています。

5 前期選抜を受験する人は志願理由書を推敲し、面接の練習をしよう。

志願理由書の書式は、すでに各高校のホームページに掲載されています。ダウンロードして鉛筆で何度か下書きをして、あなたの個性や入学の意欲が十分に伝わるかを確認してから、ボールペンで清書します。面接では志願理由書の内容に関連した質問をされることが多いので、コピーを保管しておき、面接の練習に役立てましょう。

6 入試本番を想定しながら、長野県高校入試の過去問を解こう。

例えば、“毎週日曜日は過去問題を解く日”と決めて、50分の試験時間を守って5教科を1日で解きましょう。集中して、5教科を連続して解くのはかなり疲れますが、それこそが訓練です。平均点と比べれば、自分の理解度を客観的に見ることもできます。残り期間は5教科合計点アップのために、苦手分野を重点的に復習しましょう。

※ 入試直前の時期は睡眠時間を十分にとり、体調管理に気をつけて過ごしましょう。受験生の皆さんの志望校合格をお祈りします。

長野県 信学会 高校入試学力テスト

中3生 対象

第7回 12/12(日)

年間で受験者が最大となる回です!

志望校内順位がわかる
 長野県最大規模の受験者数
 絶対志望校合格
 解説動画 Recopon 配信

■時間 9:00~15:10 ※上田地区は12:30~18:10
 ■教科 入試5教科(国数社理英)
 ■受験料 1回券 4,000円
 ■申込み 信学会ゼミナール各校舎の窓口、取扱書店、インターネットのいずれかでお申込みください。
 ■成績表郵送 12月29日(水)頃

0120-29-5588

小4~中3 信学会の冬期講習

他とはここがちがう!

- 効率よく、体系的に学べる **カリキュラム**
- やる気が高まる集中できる **集団授業**
- ドリルの補習 自習室など **個別フォロー**

12/21(日)~スタート!

- 中3生 6日間
- 中1・2生 5日または6日間

※上記以外の日程でも開講する場合があります。詳しくは、各校の案内をご確認ください。

中3生 双方向オンラインコース
 GoogleClassroomを使い、オンラインで5教科の「双方向」の授業を行います。

信学会の冬期講習は、志望校合格を目指す受験生や、2学期までの総復習をしたい皆さんのための年末年始に集中特訓する講座です。考えられたカリキュラム、仲間と一緒に勉強することで集中力が高まる授業、自習室やドリルなどの個別フォローで、がんばる皆さんをバックアップします!