



メリハリを意識した生活が 長い休みを乗り越えるカギ

夏休みが多くの中3生にとって受験勉強のスタートラインとなっているのは、本紙が高1生対象に行った「高校受験」アンケートでも明らかだった(第57号に詳細記事)。明けるとすぐに1回目の総合テストが待ち受ける。できれば納得できるスタートを切りたいものだ。県教育委員会の河野寛樹先生に、「この夏休みをどう生かすか」をテーマに話を聞いた。
(8面に関連記事)

時間は平等だが、 過ごし方は自分次第

夏休みは、学校に通っている時のように時間割が決まっているわけではありません。皆に同じだけの時間があるけれど、一日一日をどう過ごすかは自分にかかっています。

生活にメリハリをつけバランスのよい生活を意識することが、この夏休みを生かすためにとても大切です。私が中学生のときと変わりません。しっかり食べて、十分な睡眠をとり、勉強もするし適度な運動もする。好きな本を読んだり音楽を聞いたり、自分の趣味に取り組むなどといった息抜きや気分転換も絶対に必要です。親戚や友達と遊ぶことだってあるでしょう。

しかし、「自分次第」だと、

ともすれば、ついつい楽な方へ流され、だらだらと過ごしがち。仮に、休みに入ってから計画通り進まなくても、落ち込んだ気分を引きずらないことです。「明日、今日の分を取り戻すぞ」くらいの前向きな心構えでいきましょう。受験生として初めて迎える長期休みなので、最初の計画がうまくいかなくても当たり前。ちょっと余裕のない計画だったな、など状況に応じてその都度見直して修正し、新たな気持ちで取り組んでいきましょう。

—楽しむときは学習のことを忘れてとことん楽しみ、勉強するときは集中して取り組む—メリハリとバランスを心がけて過ごせるといいですね。

今までのテスト問題を やり直すのも1つの方法

勉強に集中できる場所や能率が上がる時間帯など、自分に合ったスタイルを見つけ

皆さんは、この夏休みを どう生かすか

県教育委員会・河野寛樹先生に聞く

けて取り組めるかどうかは、夏休みを生かす大きな要素です。私の場合は、夜は早めに寝てしっかり睡眠をとり、朝から午前中の比較的涼しい時間帯に静かな部屋で勉強するのが一番はかどりました。皆さんにもお勧めします。

ただ、朝型よりも夜型の方が能率が上がるとか、自分の部屋よりリビングの方が気持ちが落ち着いて集中できるとか、図書館や塾の学習室などの方がやる気がわき、はかどるといった人もいますので、これまでの経験を踏まえ、試行錯誤しながら自分なりの学習



スタイルを確立していくとよいでしょう。夏休みはいろいろと試してみることができる絶好の機会です。

受験勉強で大事なことは、これまで習った範囲で自分が理解しているところと、理解不十分などところを知ることです。3年1学期までのテスト問題を出してきて、間違えていた問題をやり直してみましょう。当時、間違えたり苦戦したりした問題が簡単にできるようになっている場合も多くあるはずで、「わかった・できた」を実感できることが、自信を一つずつ積み上げていくことになります。

もし、理解していなかったり、解決できなかったりした場合は教科書や資料集でいつ学んだ内容なのか確認し、参考書や問題集にある似たような問題に取り組んだり、解答例から解決の糸口を考えたりしながら、「わかる・できる」ようにしていきましょう。テストに

出たところは、出題する先生から大切な内容であるというメッセージが込められているはずですよ。

また、私が中学生の頃はなかったのですが、近年は、長野県だけでなく他の都道府県の高校入試問題をインターネットで見ることができるので、3年1学期までの範囲の問題をやってみるのもいいでしょう。なんとなく見てみるだけでも構いません。授業で学んだことが入試ではどのように出題されるのかをつかむことができます。

「現状維持」は 立派な勉強の成果

「前回よりも伸びているか」という視点も大切だが、現状を維持するという視点も大切」は、私が先輩教師から教

(2面に続く)

トライのマンツーマン
夏期講習
受付中!

家庭教師のトライ
個別教室のトライ

詳しくは5ページの広告を

2面 アクティブせんばい
小諸・藤村文学賞で最優秀賞を受賞した、野沢北高1年の西部董弥さん(佐久穂中出身)ほか

3面 中学生に知ってほしいニュース
油井さん 再び宇宙へ
4・5面 高校ホットほっと便
白馬高3年生が受けた「アルクマ」授業
ほか

6面 参加したい高校行事カレンダー(続編)
7面 高校文化部の部員数ランキング ほか
8面 入試突破講座 2学期に向けて

「部カツ! 班カツ!」「お仕事拜見!!」は休みました。

今後の発行予定は9・10・11・12月の4回です。※読み終わったらお家の方にお渡しください。

明光の夏期講習

詳しくは3ページをご覧ください

個別指導 明光義塾

2024年 松商学園入学希望者対象

体験入学 普通科/商業科/**クラブ体験**

第1回 9/2(土) 第2回 9/9(土)

クラブ体験 第3回 10/7(土)

学校説明会(入試説明会)

第1回(会場:本校) 10/21(土)

第2回(会場:本校) 11/25(土)

参加ご希望の方はQRコードからお申し込みください

学校法人松商学園
松商学園高等学校

〒390-8515 松本市県3丁目6番1号 Tel.0263-33-1210(代)

Hot

長聖ニュース vol.22

第1回オープンスクール 8月26日(土)

学校説明とともに授業体験、クラブ体験を行う第1回「オープンスクール」は8月26日(土)午後1時から開催します。授業体験とクラブ体験はどちらかを選択。学校説明では本校生による学校紹介・体験談もあり、終了時間は午後4時の予定です。希望者には寮見学も行います。

参加を希望される方は、右のQRコードから8月17日までにお申し込みを。なお、7月8日(土)の第1回学校説明会の申し込みは前日(7日)まで可能です。

陸上部の岡田選手がU-20日本陸上で準優勝

6月に大阪府で開催されたU-20日本陸上競技選手権大会・女子棒高跳で、陸上部の岡田莉歩選手(3年)が北信越高校新・県高校新・高校歴代7位タイ記録となる4m.00を跳び、見事2位に入賞しました。

佐久長聖高等学校

〒385-8588 長野県佐久市岩村田951 TEL.0267-68-5588
E-mail senior@sakuchosei.ed.jp 佐久長聖 検索

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たくなる高校。

松本第一高校 落ち着いた校風の良さが評判です。落ち着いた校風に憧れて入学してくる生徒が実に多い。

進撃の『松本第一高校』

「あなたが憧れるあなたになれる高校」

①昨年度は中学校長推薦入試で定員の95%を充足。
(自己推薦入試は実施していません)

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95%。

③松本第一高校への「校風に憧れての入学率」は、なんと95%。

落ち着いた校風に憧れて、受験・入学してきます。
学びのバターンが7種類もあるので、みんな「自分の目標に合った科コース系統に」、「自分の目標を持って」受験・入学してきます。

7月29日(土)★オープンスクール
9月9日(土)・10月10日★文化祭「香椿祭」 10月7日(土)★体験入部等

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

わり、私も生徒に伝えてきた言葉です。今、努力していることが夏休み明けすぐに結果として表われるとは限りません。しかし、努力を続けることで必ず土台を築いています。2、3カ月経って、じわじわと成果が表れることもあります。ご家族が誰よりも心配し応援してくれているので、そのことに感謝し、焦らずに来年4月からの新しい学校生活に向けて着々と準備を進めてほしいと思います。

まだ志望校を決めていないという人もいるかと思いますが、焦ることはありません。

親や先生、きょうだい、先輩などの話を参考にしながら最後は自分で納得して志望高校を決めてください。人生において高校入学がゴールではないので、高校の先のことも考えてみましょう。夏休みはいい機会です。

【このひろき】

長野県教育委員会学びの改革支援課指導主事。数学科教諭。23年間の教員生活で中学校4校のほか小学校や特別支援学校も経験。中3担任4回。伊那市出身。46歳。



受験の先輩から一言アドバイス

本紙「高1生アンケート」から「受験生へのアドバイス」(自由記述)の一部を紹介。

- ・睡眠は大事 ・勉強する部屋をきれいにすること
- ・早寝早起き、たくさんご飯を食べて、運動する
- ・何か心の支えになるものを見つけよう
- ・3年の夏休みからは絶対に受験勉強を始めよう
- ・心から行きたいと思った高校を受験してください
- ・自分に合った勉強法を見つける
- ・リフレッシュできるものを作ろう
- ・その高校の制服を着た自分を想像して頑張る
- ・授業はしっかり受けましょう
- ・行きたい高校には体験入学、説明会など何度でも足を運んでください
- ・勉強していれば力はつく
- ・音楽を聴け ・規則正しい生活が受験勉強の要
- ・点数が上がらない時期があるが、心配しなくても大丈夫
- ・スマホは封印しよう ・少しずつ前に進んでいるのを感じると楽しいよ
- ・心配事は早めに相談する ・休みの日も平日と同じ生活リズムで
- ・問題集は学校から配られるのが一番いい



ヘルメット着用が当たり前になってほしい

【サイクルサミット】実行委員長を務めた

野尻 咲希さん(松商学園高校普通科2年/松本市・高綱中出身)

高1だった昨年、「高校生サイクルサミットin松本」をこの学校で開き、私は実行委員長を務めました。自転車に乗る際のヘルメット着用について、法令で努力義務化されるのに合わせ、広く高校生で意見交換してみたいと思い企画しました。市内の高校や中学校からも大勢参加があり、自分がしていることの意義が感じられました。



サミットを思いついたのは、私自身が自転車通学していて、信号機のない交差点や自転車同士のすれ違いなどでヒヤリとしたことがあったからです。ヘルメットがダサいなどの理由で着用率が低いのが気になっていました。

ヘルメットのファッションショーも行い、開催したことで多くの人に関われました。ヘルメット着用を定着させるためにもう1回、サイクルサミットを開催したいと考えています。

頑固な性格は私の短所でもあり長所

柔道の国際ジュニア大会で優勝

白金 未桜さん(佐久長聖高校3年/佐久市・佐久長聖中出身)

5月にフランスで開かれた柔道のジュニア国際大会女子57kg級で優勝できました。しんどい試合が多かったのですが、楽しかったです。世界で戦える自信にもなりました。



中3の時に、兵庫県から佐久市に一家で移住してきました。今は大学生の兄と、中3の妹も柔道選手です。私の得意技は「袖釣込腰」で、近ごろは対戦相手に警戒されてしまっていますが、それでも投げに行きます。決まるとうれしいです。

頑固な性格だと周りからも言われるし、自分でもそう思っています。それが短所であり長所、成績につながっている面もあるのかなと思います。今の目標はインターハイ優勝。団体出場も決まっているので頑張ります。卒業後は兄と同じ大学に進学し、柔道に励みます。将来は、世界で活躍できる選手になりたいです。

文章を書くことよりも、数学の方が好き

小諸・藤村文学賞で最優秀賞を受賞

西部 董弥さん(野沢北高校理数科1年/南佐久郡佐久穂町・佐久穂中出身)

6月に発表された「小諸・藤村文学賞」(小諸市など主催)で、昨年9月に応募したエッセーが中学生の部の最優秀賞に選ばれました。報道関係の取材を受け、性格的に裏方の方が向いていると思っている自分としては少し戸惑っています。

受賞作の題名は「物づくりの動機」。母方の祖父のブルーベリー畑で収穫や出荷を手伝った時の大変さを題材にし、祖父がずっと頑張るのはなぜか、という思いを文章にしました。小学生の頃は作文が苦手。今は苦痛ではないですが、それより数学の問題を解く方が好きです。

スポーツも好きで、部活でバドミントンをやっています。目の下の目標は、間近に迫っている文化祭(7月1日・2日開催)のクラス展示と、テストで苦手な英語と国語の点数を下げないよう頑張ることです。



計画した「生徒による合同学校説明会」が実現

昨年度の探究全国大会で特別賞を受賞した双子姉妹

小池 杏奈さん(左)・凛奈さん(ともに飯田女子高校3年/下伊那郡喬木村・喬木中出身)

私たち姉妹で取り組んだ探究が「全国高校生マイプロジェクトアワード2022長野県Summit」で県知事賞、今年3月に県代表として参加した全国大会ではロールモデル賞を受賞することができました。

「学校を売ろう!」と名付けた探究で、私たちの手でこの高校の魅力を中学生に伝えようと取り組んだ活動や、地域の高校の生徒による合同学校説明会の計画を発表しました。中学時代、進学先の高校を選ぶのに迷った自分たちの経験が、この探究を始めたきっかけでした。

7月30日には、計画通り飯田市内5高校の生徒たちによる合同学校説明会が開かれます。探究を通じて他校の皆さんと関わりができたり、中学校から開催を歓迎する声をいただいたりと、本当にやってきてよかったと思っています。



今が青春、毎日が「西隣」。自分色の花を咲かせよう。

INFORMATION

1日体験入学 学校公開

9/6(水)・7(木)・11月 11/18(土)

〈中学校を通じて申し込んでください。〉 自由に学校を見学できます。個別相談にも対応いたします。

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

2023年 7/22 土曜日

エクスラン高校 夏のオープンキャンパス

学校紹介動画

学校ホームページ

相談 入学相談室 開設

イラストレーション:美術科2年 河西千里

学校法人 松本昭学園 エクスラン高等学校

FSC® 森林認証紙の印刷は 総合印刷にご相談ください。

詳しくは コチラ↑

株式会社総合印刷

営業本部・工場 □長野営業所 □東京支社

長野県塩尻市広丘吉田659-1 TEL.0263-57-4556(代)



中学生に 知ってほしい ニュース

「何にでも興味を持ち、 先生にいろんな質問した子でした」 油井さん 再び宇宙へ

2024年ごろ国際宇宙ステーション(ISS)に長期滞在する日本人搭乗員に、南佐久郡川上村出身の油井亀美也宇宙飛行士を指名したと、宇宙航空研究開発機構(JAXA)がこのほど発表した。油井さんは8年ぶり2回目の長期宇宙滞在となる。子どものころから好奇心旺盛で、将来は「天文学者か宇宙飛行士」になりたかったという油井さん。夢だった宇宙での活躍に期待が膨らむ。

油井亀美也さんが 再び、来年ごろに国際宇宙ステーション(ISS)に長期で滞在することに決めましたね。長野県出身の宇宙飛行士が活躍されるのは、元気をもらえるし応援したくなります。

宇宙飛行士のことはよく分からないけど、私も油井さんは知っています。宇宙飛行士ってどういう職業なんですか。

僕は本当のところ、8年前に油井さんが宇宙で活躍されたのをほとんど覚えていません。幼稚園のころでしたから。でも、油井さんのことはニュースか何かで知っていました。宇宙飛

宇宙船を操縦したり、ISSに滞在してさまざまな科学実験を行ったりするのはよく目にするところですね。普段は、宇宙に行っている飛行士を地上からサポートする仕事だったり、ISSで使う実験装置の開発に関わったり、JAXAの一員としてそれぞれの得意分野を生かしてさまざまな業務をする忙しい仕事の様です。宇宙での活動や体験を広く伝えることも重要な仕事で、宇宙に飛び立つための訓練も怠らないようですよ。

宇宙飛行士になるのは、超難しいんですよ。

JAXAが必要に応じて実施する選抜試験に合格すると、宇宙飛行士候補者として採用されます。英語力や自然科学分野の高い教養、協調性やリーダーシップといった資質、体力や視力などを見る試験ですが、これが難関。油井さんが採用されたのは2009年に発表のあった前回の試験で、1000人近い応募者のうち合格者は3人だったそうです。

この2月に合格発表された今回の試験では、学歴を問わないなど応募条件が変わったこともあって4000人を越す応募者があったそうです。

でも採用されたのは男女1人ずつの計2人だから、倍率は2000倍以上だったということですね。

高校や大学の入学試験に比べると、気が遠くなるような倍率ですね。その中から選ばれるにはどうしたらいいのか、想像もつかないです。

油井さんが、「一つ一つのことを一生懸命やれば将来の選択肢も広がっていくと思う。夢をかなえるには多くの人の協力も必要」などと子どもたちに講演しているのを聞いたことがあるけど、きっと並大抵の努力ではなかったでしょうね。

宇宙飛行士は、夢のまた夢かもしれないけど、国際宇宙ステーションとか地球以外の天体などにはすごく興味があります。来年はきっと、油井さんが宇宙から発信するニュースなどを注目して見ていると思いますよ。

日本は、官民あげて20年代後半に日本人宇宙飛行士を月へ送る計画を進めていることは知っているかしら。もしかしたら何年か後、月で活躍する葵さんや颯太君の姿を見られるかもしれませんね。

【訂正】前号(58号)の本欄記事で、6カ所「チャットGPT」の表記が誤っていました。お詫びし訂正します。

油井さん 2回目宇宙滞在へ

宇宙航空研究開発機構(JAXA)は16日、油井亀美也飛行士(53)と南佐久郡川上村出身の2024年ごろに国際宇宙ステーション(ISS)に長期滞在すると発表した。15年ぶりの宇宙飛行となる。油井さんは米テキサス州ヒューストンからオンラインで記者会見し、「非常に重要な役割に指名していただいた。光栄で、うれしく思っている」と述べた。

来年ごろISSに半年間



米テキサス州ヒューストンから日本時間16日にオンラインで記者会見し、ポーズをとるJAXAの油井亀美也飛行士

「頑張ればいろんなことができる」と示したい

09年に当時最年長の39歳で飛行士候補に選抜された。次の飛行に向け「最近はおいを覚える場面もあるが、訓練を

通じて気持ちが着落した。頑張ればいろんなことができる」と示したいと話し、「一年を取った方にも、若い人にも力を与えられたら良い」と意気込んだ。

【信濃毎日新聞 2023年6月17日付朝刊より】

「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近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。



あかね 茜先生 英語の先生で生徒会の顧問
あおい 葵さん 中学3年生で合唱部と生徒会役員
そうた 颯太君 サッカー部で頑張る中学2年生



一人ひとりが「できた!」を実感。

明光は授業を通して、生徒に親身に寄り添い、一人ひとりの達成感を引き出します。この夏の「できた!」が自信になり、テストや受験で発揮できる力に変わります。

小・中・高
全教科対応

明光の夏期講習

個別指導
伝統・教室数・生徒数
No.1

一人ひとりの未来! 一人ひとりの明光義塾!

～私たちは子どもたちの可能性を信じ、共に学び、楽しみ、成長します

県内全47教室		
飯山市 飯山教室	上田市 上田原教室	安曇野市 豊科教室
中野市 信州中野駅前教室	神科教室	穂高教室
長野市 浅川教室	丸子教室	松川村 あづみの松川教室
安茂里駅前教室	東御市 東御教室	大町市 大町教室
北長野駅前教室	小諸市 小諸教室	岡谷市 岡谷教室
篠ノ井駅前教室	坂城町 坂城教室	諏訪市 諏訪中洲教室
長野青木島教室	軽井沢町 軽井沢教室	茅野市 茅野教室
長野稲葉教室	佐久市 岩村田駅前佐久平教室	辰野町 辰野教室
長野七瀬教室	中込駅前教室	箕輪町 みのわ教室
長野三輪教室	塩尻市 塩尻教室	伊那市 伊那教室
西尾張部教室	塩尻市 塩尻教室	駒ヶ根市 駒ヶ根教室
柳原教室	松本市 松本教室	高森町 下伊那高森教室
須坂市 須坂駅前教室	松本市 松本桐教室	飯田市 飯田桐教室
千曲市 戸倉教室	まつもとと波田教室	飯田松尾教室
屋代教室	南松本教室	飯田丸山教室
上田市 上田塩田教室	村井教室	



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。

お問い合わせ 0120-411-996
受付時間 月～金 10:00～21:00 土・日 10:00～19:00





お年寄りと一緒にボウリングを楽しむ生徒たち

長野西高校 (長野市) 3年生10人

地域の高齢者らと スポーツを通して交流する授業

地域の人たちにスポーツに親んでもらおうと、長野西高校の3年生が選択科目の体育の授業で「スポーツレストラン」を開いている。火曜と木曜の週2回、同校体育館を無料開放し、来館者とともにスポーツを楽しむ授業で、生徒たちにとっては幅広い年代の人たちと交流する機会になっている。

「スポーツレストラン」は、スポーツを通じて他者と関わることでコミュニケーション力を養う目的で二十数年前に開設され、本年度は10人の生徒が受講。メニューは「バレーボール」「卓球」「ボッチャ」「バウンドテニス」など9種目あり、来館者がその日行うスポーツ

を自由に選ぶ。6月中旬の授業には、地域のお年寄りなど14人が来館。全員で準備運動を行った後、それぞれ選んだ種目に取り組

週2回“開店”する「スポーツレストラン」

んだ。生徒たちはいずれかの種目の担当し、来館者の対戦相手になったり、競技のルールなどを教えながら一緒にプレーしたりして、皆が楽しんでスポーツができるようサポートした。

直径約20センチの重めのゴムボールを転がして、5センチほどの先の10本の木製ピンを倒すボウリングはお年寄り7人が選んだ人気メニュー。用意した2レー

ンで、順番に10フレームを投げつけてスコアを競った。サポート役の生徒は、一人一人にボールを渡すたびに声をかけ、ピンを倒すことができると、生徒や他のプレーヤーたちが拍手や歓声を送った。

ボウリングを担当した寺澤知花さんは「幼稚園教諭志望で、さまざまな人と関わることが将来の役に立つと思い、この科目を選びました。当初は不安や緊張がありましたが、今は授業が楽しく、とても勉強になっています」。4年前から利用しているという男性(75)は「高校生と一緒に運動すると気持ちが若返ります。足腰も丈夫になった気がします」と話した。



阿部知事らと意見交

長野市の高校生2人

阿部守一県知事が呼びかけた初めての「高校教育の現状を語る会」がこのほど、長野市の県庁で開かれた。県教育委員や高校の先生らとともに長野市内の高校から生徒2人が参加、学校生活の状況や困っていることなどについて話した。

参加した生徒は、長野西高校3年生の野本侑希さんと、長野商業高校3年生の奥野琉妃さん。野本さんは同校新聞部が発行する「長高新聞」の編集長、奥野さんは販売実習「長商デパート」を運営する模擬株式会社の社長を務めている。「語る会」への参加は2人とも「学校のことを話すいい機会」と考えたという。県教育委員会からは内堀繁利教育長ら3

人、現場の先生がこの日、中心校での先生や学入試の勉強や

高校を楽しむ 思いは皆

が重く、加えて昔人も。自分の進める余裕がない。「商業科は普通目数が多い上に勉強や販売実習忙しい」と声を上げた先生側からも教員の数も減つや部活動の数に多いので、一人あ

90%以上が紹介入会の塾
満足度No.1を目指します!

※14年連続・令和4年は97%が塾生からの紹介入会でした

夏休みお試しプラン 夏休みだけの参加でもOK

この夏休み「長ゼミ・松ゼミの授業」を体験してみてください。
★まだ夏休みの日程が不明でも大丈夫★
受講日はあとから変更できます

1:2個別指導 60分×8回

兄妹や友だちとセットもOK! 教科も受講日も自由に選べます

●小1~4 / 14,400円 ●中1~2 / 19,700円 ●高1~3 / 23,600円
●小5~6 / 17,900円 ●中3 / 18,300円(受験生割引)

※教材・消費税等すべての必要経費を含みます。

お試しプラン受講後 通常入会すると **入会金 ¥5,000割引**

長野ゼミナール NAGANO SEMINAR
松本ゼミナール MATSUMOTO SEMINAR

■お申し込み・お問い合わせは **ゴーゴー ミナゴウカク**
0120-55-3759

小学生・中学生・高校生対象

夏期講習 受付中! 個別指導

7月末までにお問い合わせの方限定!

入会金 (11,000円)無料

体験授業2回無料

先着8名様 **授業2回分無料**

5教科 対応 完全担任制

ASA アーサー学院 個別指導 四谷大塚 NET

http://arthurgakuin.com/ アーサー学院 長野 検索

信州中野校 0269-24-7119 川中島校 026-284-0551
上田中央校 0268-28-8155 上田原校 0268-75-2442

厳選 夏期講習

夏に差をつける

ために!



「高校は生徒も先生も忙しい」
県知事と直接対話

交換した(右から)野本さんと、奥野さん

4人が出席した。になった話題は、や生徒たちの忙野本さんは「大や課題提出などい場所に皆が同じ部活や塾のある路をじっくりと考い」、奥野さんは科よりも学ぶ科、検定のための習の準備などで上げた。「学級数減でているが、校務はあまり変わらないの忙しさが

増している」「探究学習の時間が新たな負担になっている」との声が。こうした実情に阿部知事は「今日のキーワードは『選択』かと思う。本来の学びと、大学や検定に合格といった現実的な面が、学びの場でごちゃ混ぜになっている気がする。工夫する余地があるのではないか」と話した。懇談会后、野本さんは「高校を楽しい場所にと、知事はじめ皆が強い思いで考えていることが分かりうれしかったです」。奥野さんは「授業が面白いと生徒の学校生活に対するモチベーションが上がると思います」と感想を話していた。



「アルクマ」のことを学んで、観光客におもてなしを

アルクマと記念写真に収まる観光コースの生徒たち

白馬高校(北安曇郡白馬村)国際観光科の3年生

白馬高校国際観光科・観光コースの3年生8人がこのほど、県のPRキャラクター「アルクマ」について学習する特別授業を受けた。今月と9月に行う、JR白馬駅を訪れた観光客をアルクマとともに出迎えてもてなす実習のための事前学習。アルクマのプロフィルや性格などを学び、県の観光振興についても考えた生徒たちは「こういう授業は楽しい」と口をそろえていた。実習は今月2回、9月に3回の計5回行う。JR長野駅-南小谷駅に運行される観光列車「リゾートビューふるさと」で到着した観光客を出迎え、村のパンフレットを配るなどして

必修科目で毎年実施しているが、アルクマが参加するのは今年が初めて。授業では、講師を務めた県観光部の担当者からアルクマ

白馬駅で行う実習に向けた「特別授業」

について、▽寒がりのクマで、年齢や性別は不明▽頭の上のかぶり物を収集するのが趣味で、バリエーションはアルプスや善光寺、ワインボトルなど二十数種類もある▽SNSでの情報発信が得意-などの説明があった。実際に、生徒の一人がアルクマに扮し廊下などを移動する練習も行った。講師に「付き添い役が大事な役目。アルク

マは足元が見えにくいので履を付けてやって」などのアドバイスを受けながら、ゆっくりと歩いた。実習本番でアルクマに扮する予定の藤原雪乃さんは「アルクマについて知らなかったことが多く勉強になりました。多くの人に愛される、かわいいアルクマになって白馬村のいいところを観光客の皆さんに伝えたいです」と意気込んだ。伊藤天さんは「今日の授業を受けて、将来、信州をPRする仕事をしてみたくまりました。国際観光科はいろいろな観光地について学びますが、観光地を通してその県や地域のことを知ることができるので勉強になります」と話した。

定期テストでも受験でも、結果を出すなら**全国No.1**のトライ

すべての人の
がんばりを
結果に変える

過去最高**4万人**の合格者数^{※1}

トライの夏期講習^{※2}

今なら授業料最大**40%オフ**

合格! マンツーマン授業で
長野高校に合格しました!

宮澤梨々華さんと大塚先生

※1 トライは2023年度入試において、トライ史上最高4万人を超える合格者を出しました(中学・高校・大学入試の合計)。
※2 受付期間: ~2023/7/31, 利用期限: ~2023/10/31, 3ヶ月以上の契約でご入会の方が対象。詳細はお問い合わせください。

県内16教室 長野本校 / 青木島校 / 上松校 / 長野運動公園前校 / 篠ノ井校 / 須坂駅前校 / 屋代駅前校 / 上田駅前校 / 佐久岩村田校 / 松本駅前校
無料体験授業 受付中! 南松本駅前校 / 穂高柏矢町校 / 塩尻駅前校 / 上諏訪駅前校 / 伊那市駅前校 / 飯田駅前校 **オンライン指導は県内全域に対応!**

家庭教師の**トライ** 個別教室の**トライ** トライの **個別指導塾** 0120-555-202 **トライ 長野**

体験入学

オープンスクール

学校説明会

文化祭

...

参加したい高校行事カレンダー 10月4日~

高校(全日制)などが実施する体験入学や学校説明会、オープンスクール、入試説明会、学校見学会、公開授業、文化祭などのカレンダー。前号(第58号)の巻頭で特集したのが10月3日までだったので、今号で同4日以降の予定を掲載する。気になる学校についてぜひチェックしてほしい。

ただ、新型コロナの感染状況などによっては中止や日程・内容変更もあり得る。前もって申し込みが必要な行事も多い。必ず事前にホームページ等で詳細を確認してほしい。中2生が参加できる行事も少なくない。

カレンダーの見方
各種マークの意味は次の通り
(編集部分類)

- 体**…体験入学・クラブ体験等
- 説**…学校説明会等(オープンキャンパス・入試説明会・入試相談会などを含む)
- 開**…公開授業等(オープンスクール・学校見学会・公開模試などを含む)
- 祭**…文化祭(商業科の販売実習、農業科の収穫祭など含む)の一般公開日

校名の前の★は私立高校、☆は高校以外(高専、高等専修)、★印は県外校

月	日・曜日	北 信	東 信	南 信	中 信	月	日・曜日	北 信	東 信	南 信	中 信	
10月	4日 水			高遠開	松本深志開	11月	7日 水				穂高商業開	
	5日 木			高遠開	蘇南開 松本深志開		8日 木					塩尻志学館開
	6日 金			高遠開	松本深志開		9日 金	長野西・中条開				
	7日 土	長野工業祭 ★文化学園長野体 ★長野俊英体	小諸(音楽)開	諏訪清陵開	★東京都市大学塩尻開 ★松本国際開 ★松本第一(普通※1)開 (普通※2)開 ★エクスラン開		11日 土	飯山開 須坂創成開 ★文化学園長野開 ★長野日本大学開	上田開 小諸(音楽)開 軽井沢開 野沢北開	★東海大学付属諏訪開 ★飯田女子開	松本県ケ丘(探究)開 南安曇農業開 ★東京都市大学塩尻開 ★松商学園開	
	8日 日	長野工業祭	★UWC ISAK Japan開		南安曇農業開		18日 土	篠ノ井・犀峽開 ★長野清泉女学院開	★佐久長聖開(長野市)	茅野開 ★伊那西開	★エクスラン(美術・福祉)開	
	11日 月	長野開 ★長野日本大学開					19日 日		★佐久長聖開(松本市)	★東海大学付属諏訪開 (伊那市)		
	12日 火	松代開		下諏訪向陽開			20日 月			飯田風越開		
	13日 水				穂高商業祭		21日 火			飯田風越開		
	14日 木	坂城開	小諸開 佐久平総合技術・浅間開 ★上田西開 ★新島学園開	富士見開 上伊那農業開 駒ケ根工業開 ★東海大学付属諏訪開 ★飯田女子開	穂高商業祭 池田工業開 白馬開		22日 水		小諸(音楽)開	★東海大学付属諏訪開		
	15日 金	更級農業祭		駒ケ根工業開	穂高商業祭 池田工業開		25日 土	飯山開 下高井農林開	★上田西開	★東海大学付属諏訪開 (岡谷市)	梓川開 ★松商学園開 ★松本国際開 ★日本ウェルネス長野開	
16日 土	長野吉田開 長野東開 長野南開 松代開 市立長野開				28日 火				★松本第一開			
17日 日	長野吉田開 長野東開 松代開 市立長野開	上田染谷丘開	岡谷工業開	松本工業開 松本蟻ヶ崎開	12月	1日 水	北部開		駒ケ根工業開			
18日 月			岡谷工業開 ★東海大学付属諏訪開	松本工業開		2日 木	★長野清泉女学院開	★上田西開	岡谷工業開 ★伊那西開	★エクスラン開		
19日 火	中野立志館開			白馬開		4日 土			岡谷南開			
20日 水		上田千曲開 夢科開 小諸(音楽)開(長野市)	飯田開			5日 日			岡谷南開			
21日 木	須坂東開 松代開 屋代開 屋代南開 ★長野清泉女学院開 ★長野俊英開 ★長野高専開 ★豊野高等専修開	上田開 小諸商業開 佐久平総合技術・浅間(農業)開	諏訪実業開	★松商学園開 ★日本ウェルネス長野開		6日 月		小諸(音楽)開	岡谷南開 ★東海大学付属諏訪開			
22日 金	★長野高専開 ★豊野高等専修開	小諸商業開	諏訪実業開			7日 火			岡谷南開 松川開			
23日 土						8日 水			岡谷南開 飯田OIDE長姫開			
24日 日						9日 木	★文化学園長野開	岩村田開	★東海大学付属諏訪開	★東京都市大学塩尻開 ★松本国際開		
25日 月						13日 月		小諸商業開	★東海大学付属諏訪開	★日本ウェルネス長野開		
26日 火	北部開	小諸商業開				16日 木	★長野清泉女学院開 ★長野俊英開		★東海大学付属諏訪開 ★飯田女子開			
27日 水	長野商業祭 ★長野高専開	小諸商業開		明科開 豊科開	18日 土			阿南開				
28日 木	中野西開 須坂創成開 長野商業祭 篠ノ井開 更級農業開	野沢北開 ★佐久長聖開 ★新島学園開	阿南開 ★東海大学付属諏訪開		19日 日			阿南開				
29日 金	須坂創成開 長野商業祭	★UWC ISAK Japan開			22日 水			★伊那西開				
30日 土	★長野高専開				2024年	6日 日	★文化学園長野開					
31日 日	★長野高専開		富士見開	田川開		11日 金		夢科開				
1日 月	★長野高専開					13日 土			諏訪実業(服飾)開 ★伊那西開 ★飯田女子開			
2日 火	★長野高専開					16日 日			駒ケ根工業開			
3日 水	長野工業開		下伊那農業開	★松本国際開		20日 木		佐久総合技術・浅間開		松本工業開 ★エクスラン開		
4日 木				★松本第一開		27日 土	下高井農林開 ★長野俊英開	丸子修学館開 野沢北開	伊那北開			
5日 金	★豊野高等専修開					30日 火	須坂創成開 更級農業開					
11月	1日 土						2日 水	★文化学園長野開				
	2日 日						3日 木		上田開	諏訪清陵開 ★飯田女子開		
	3日 月	長野工業開					6日 日			★飯田女子開		
	4日 火					8日 火			★飯田女子開			
	5日 水					9日 水	坂城開		★飯田女子開			

* 日程・内容や、事前申し込みが必要かどうかなど、必ずホームページ等で確認すること * 学校見学などは随時、受け付けてくれる学校が多い
* 松本第一高校の「普通※1」はスポーツサイエンス・専修学術、「普通※2」は美術工芸のコース・系統



なが模試

長野県統一模試

- 2023年度 なが模試実施日程 (標準)
- 第3回 8月27日(日)
- 第4回 10月 8日(日)
- 第5回 11月 5日(日)
- 第6回 12月 3日(日)
- 第7回 1月 7日(日)

県内すべての
中学生を
応援したい!

長野県の中学校の
99%超
198校中197校の
中3生が受験!
(※過去のなが模試受験実績による。)

● 第3回 お申込みぴ切 8月8日(火) 15:00

中1・2生は8月・10月・1月実施!

長野県統一模試会 〒390-0874 長野県松本市大手 2-5-1

<https://www.moshikai.jp/>

☎ 0120-105264 受付時間 午前10:00~午後6:00
※土・日・祝を除く

なが模試

時々のぞいてみれば、受験勉強や部活の
モチベーション維持になるかもね

信州っ子の教育情報サイト

WILL

ウィル

入試情報、
探究の
ネタ探し

イベント、
コンクール、
募集案内

小、中、高生が
知っておきたい
こと、満載

お気に入り登録
しておこう!

先生、
保護者の方も
ぜひ



信州進学Lab
櫛エデュケーショナル長野





〒380-0836
長野県長野市南町 1001-3-201
TEL: 026-266-0578

トップは5年連続「軽音楽」 「自然科学」や「ダンス」など前年比増

高校文化部 部員数ランキング(部門別)

順位	部活動部門	部員数(人)
1	軽音楽	2364
2	吹奏楽	1680
3	自然科学	1086
4	美術・工芸	1034
5	ダンス	1026
6	写真	756
7	書道	680
8	ボランティア	560
9	英語	488
10	合唱	433
11	演劇	386
12	ギター・マンドリン	325
13	文芸	236
14	マーチング・パト	213
15	百人一首かるた	210
16	オーケストラ	202
17	将棋	163
18	囲碁	89
19	邦楽	64
20	郷土芸能	13
参考	放送	1725
	新聞	1032

※「放送」「新聞」は生徒会の委員会を含むのでランキングから外している
※グラフ棒が濃い色は、前年より部員が増加したことを示している

県内高校の文化系クラブで部員数が最も多いのは「軽音楽」部門、次いで「吹奏楽」、3位が「自然科学」。県高校文化連盟(会長/鳥谷越浩子・松本蟻ヶ崎高校校長)がこのほど、県内公私立の加盟校(全日・定時制、長野高専を含む)を対象に行った部員数調査で分かった。軽音楽は5年連続でトップの座を確保。自然科学やダンス、書道、英語などが前年より部員数を伸ばしている。

調査は、連盟の専門部に関係する部活について調べているため、必ずしもすべて

の文化系クラブを対象にしているわけではない。部門は、連盟の分類により軽音楽だとフォークソング、ギター、現代音楽などの名称の部(班)を含み、自然科学は地学、物理、生物、気象・天文などの部を含む一など同種の部でくくっている。5月1日時点で調査した。

県内高校文化部の部員数ランキング

前年よりランクを上げたのは、自然科学(前年5位から3位)、文芸(同16位から13位)、百人一首かるた(同17位から15位)の3部門。単独の部での部員数ベスト3は、トップが松本深志高校「地学会」の133人、2位が同校「ギター部」108人、3位が木曾青峰高校「自然科学同



好会」80人だった。9月号では、県内高校運動部の部員数を取り上げる。



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字以内にまとめて送ってください。オリジナルのマンガやイラスト歓迎。掲載分には編集部より粗品をお送りします。

【投稿規定】必ずハガキを使用し、氏名、住所、自宅の電話番号、中学校名・学年を明記
【投稿宛先】〒380-0836 長野市南県町1001-3-201 エデュケーショナル長野内
「信毎中学生Navi」編集部
【締め切り】8月21日(月)までに差し出してください
【問い合わせ】Tel.026-266-0578



(漫画とイラストを組み合わせた。さん 上田市・中3)



(納豆大好きさん 飯田市・中3)



(わんぱくさん 北安曇郡・中2)



(A to Zさん 大田市・中3)



(勇者さん 佐久市・中3)

信濃毎日新聞は 高校受験生を応援します!!

中学生のお子さん、お孫さんにぜひ!

信濃毎日新聞購読者限定! 信学会編集「高校受験用教材」を希望者全員に**無料**でお届け!

高校入試 アプローチガイド

10冊で中学3年間の学習内容が復習できるように、各教科の問題を単元別に出题。
7月号と10月号は添削特集号です。解答用紙を郵送いただくと、信学会の先生が添削してお返しします!

収録内容(例)・新聞から学習しよう・問題とポイント、解答例・読みもの

ステップアップ問題集

各教科で単元ごとに入試でよく出題される問題をまとめた問題集。実際の入試と類似した問題も収録、「入試予想問題集」として活用できます!
※6月は長野県公立高校入試問題の過去2年分を掲載した特集号です
(問題として使用された著作物が掲載できない場合があります)。

巻末には「高校入試Topics」を掲載。最新の入試情報をチェック!

高校入試直前には 高校入試直前特集号

チェック&ゴール

(テキスト・例解集)

【チェック&ゴールの配布方法】
※アプローチガイド・ステップアップ問題集と異なります。
●中学3年生 中学校を通じて配布します(一部配布されない中学校もあります)
●中学1・2年生 希望者には信毎販売店がご自宅へお届けします
●配布方法は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

12月発行予定

「高校受験用教材」のお申し込み方法

※信濃毎日新聞を購読していない方は購読申し込みが必要です。

- 1 ネットで ▶▶ https://koudoku.shinmai.co.jp/juken_kyozai/
- 2 電話で ▶▶ 信毎販売局 ☎026-236-3211 (平日・土曜日 9:00~17:00)
- 3 販売店へ ▶▶ お近くの信毎販売店にお申し込みください。

スマホはコチラ!



信学会の 入試突破講座

今春の高校入試の平均点が発表されました。次は、中3生の皆さんの番です。来たる夏休みには、早寝・早起きをして、ふだんの生活のリズムをくずさないことが大事です。中学校の宿題や提出物には早めに取りかかり、夏休みの終盤まで持ち越さないようにしましょう。また、日中は非常に暑くなるため、テレビやゲームなど誘惑の多い自宅とは環境を変えて、学習塾の「夏期講習」に参加したり、図書館などで勉強したりすることもお勧めです。

第1志望校の受験に向けて、2学期に好スタートを切れるように、勉強と遊びのけじめをつけて、充実した長期休業を過ごしましょう。

1. 低倍率の入試でも、出願まで厳しい競争が続く

下の表で、年2回の志願者予定数調査と受験者数・合格者数を順番に見ていくと、10月から願書を提出する2月まで、志願者が絞り込まれていくようすがわかります。入試は低倍率でも、この競争に勝たなければ第1志望校を受験することは難しいのです。職業科や専門学科・総合学科などは普通科よりも募集人員が少なく、前期選抜があるなどの相違点はありますが、同じことが言えます。

令和5年度の後期選抜の結果(普通科の例)

通学区	高校(学科)	募集人員	志願者予定数調査 10/12 12/12	受験者数 3/7	合格者数 3/17
1	長野(普通)	280	404 ⇒ 374	299	280
	長野吉田(普通)	240	418 ⇒ 342	273	240
2	上田(普通)	320	451 ⇒ 381	332	320
	上田染谷丘(普通)	240	359 ⇒ 321	279	246
3	飯田(普通)	200	292 ⇒ 271	202	202
	飯田風越(普通)	160	218 ⇒ 201	177	161
4	松本深志(普通)	320	477 ⇒ 414	360	324
	松本蟻ヶ崎(普通)	280	511 ⇒ 391	333	284

POINT 中学校のテスト問題は学校ごとに異なります。入試のように、同じ問題を解いたときの“第一志望校を目指す受験生の中での自分の現在位置”を確かめるために、信学会の『長野県高校入試学力テスト』がお勧めです。

後期選抜で実施された学力検査の平均点

	国語	数学	社会	理科	英語	5教科
5年度	55.7	51.1	56.9	54.3	45.0	263.1

POINT 英語では、現在進行形の文や過去形の疑問文を書く中1・2の学習範囲の基本問題で正答率が30%台と低くなりました。部活動で大会の前に練習試合を行うように、入試本番の前に『長野県高校入試学力テスト』を受けて出題傾向と緊張感に慣れる対策をしましょう。

2. 中学校行事と受験校決定までの流れをつかもう

多くの中学校では、夏休み明けの8月から翌年2月にかけて6回程度、総合テスト(実力テスト)が行われます。そして、11月までの4回の総合テストの結果や2学期の通知表の評定などをもとに、12月の保護者懇談会(担任の先生・受験生・保護者の三者面談)でどの高校を受験するかが話し合われます。

中学校行事の例と入試情報の発表予定

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中学校行事や入試情報	期末テスト	保護者懇談会① 入学者選抜要綱の発表	夏期休業	総合(実力)テスト① 学校別実施内容の発表	総合(実力)テスト② 入学志願者予定数調査①	総合(実力)テスト③ 生徒募集定員の発表
						総合(実力)テスト④ 保護者懇談会②

※例年のスケジュールをもとに作成しています。

POINT まず、夏休み明けの「総合テスト」を目標に、5教科バランス良く、これまでの総復習をしましょう。

3. 総合テストの特徴を知り、勉強を積み重ねよう

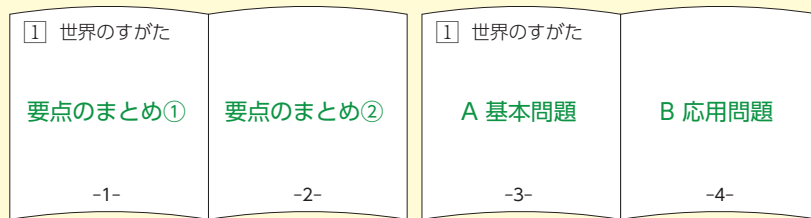
- 出題範囲が、中1～中3の1学期までで習った全範囲に広がる。
→これまでのような“直前2週間のテスト勉強”では対応できない。
- ほぼ毎月1回のペースで実施される。
→12月までを見通した、長期的な家庭学習の計画が必要になる。
- 教科書そのままの基本問題は少ない。
→知識だけでなく、思考力・判断力・表現力をみる問題が増える。
- 教科書にない文章や資料が題材となり、読ませる文章も長くなる。
→初見の文章・英文を素早く読み、内容をつかむ力が求められる。
- 入試問題の傾向に沿った応用問題が増える。
→これまでの定期テストに比べて、高得点が取りにくい。(学年平均も大きく下がり、250点前後のことが多い。)
- 得点や学年順位の推移を見て、受験校を決める参考資料とされる。
→「志望校を受験するのにふさわしい実力がある」ことをアピールできないと、志望校変更をせまられることもある。

POINT テスト範囲が広いと、好成績をおさめるためには、綿密な学習計画と苦手分野の克服が必要です。

4. 家庭学習で、できる問題とできない問題の区別を

教科書は中学1年から3年まで各教科3冊に分かれ、短期間での総復習には不向きです。そこで、多くの中学校で購入している『新研究』や『整理と対策』・『マイペース』など、中学3年間の学習内容が1冊にまとまった問題集を自分の理解度に応じて、基礎→応用→発展と段階を踏んで勉強していくことをお勧めします。

- 知識不足の教科は要点のまとめ(解説)を音読して、用語の暗記から始める。
▼ 中学校で購入する問題集に多い単元構成(例：社会の場合)



- 得意な教科は、最初に既習範囲のA問題(基本問題)をノートに解く。
→まず、中学3年の1学期の範囲までA問題を1回すべて解き終わってから、次にB問題(応用問題)に取りかかる。1日に2～4単元が目安。
- 間違えた問題や自信がない問題は、問題集の問題番号に赤ペンで○印をつけていく。(「できる問題」と「できない問題」を区別する。)
→A問題・B問題を1回解き終えたら、2回目は赤い○印のついた問題だけをA問題・B問題の順に解き直すと効率が良い。
- わからないことがあっても、すぐに答えを見ない。要点のまとめ(解説)や教科書・資料集・地図帳・辞書などで調べる。
→楽しんで覚えたことはすぐ忘れるが、苦労して覚えたことは記憶に残る。

POINT 「夏を制する者は受験を制す」と言われます。夏休み明けまでに、出題範囲の問題を2回解くつもりで、学習計画を立てましょう。また、夏休み中は、自分1人では気が緩みがちで、計画的に勉強を進めるのは難しいものです。そこで、学習塾の「夏期講習」に参加する人も多くいます。

小4 小5 小6
中1 中2 中3

信学会ゼミナール 夏期講習

7/22±
スタート!

詳しくはこちら

特別講座も開講!

- 中3生……………8日間
- 中1・2生……………7日間
- +夏期実力確認テスト1日

詳しくはこちら

小・中学生対象の 夏のイベント

中3生 長野県

高校入試学力テスト

第2回 前日まで申し込みできます! 7月9日(日)

第3回 9月17日(日)

- 教科/入試5教科
- 時間/集合 9:00 終了15:10
- 受験料/1回券4,200円
- 7回券(第2～8回) 27,000円
- 6回券(第3～8回) 24,000円

詳しくはこちら

中1 中2 学力確認テスト

第1回 7月9日(日)

- 教科/国語・数学・英語
- 時間/集合 15:40 終了18:30
- 受験料/1回券2,900円

New

信州での子育て、学びを応援するアプリマガジン。

まなびの庭

ご登録をお待ちしております。

夢中に、出会おう。

信学会

Anniversary