



冬休みからの直前期、そして入試本番

3人の先生からアドバイス

公立高の後期選抜が3カ月後に迫り、前期選抜や私立高入試はさらに間近。直前期の勉強の仕方や入試本番の緊張に対応する方法などを、県教育委員会の浅沼雅文さんと小田切優美さん、そして受験生の相談にも応じている医師の池野一秀さんの3人に聞いた。



アップにつながると思います。

昨日の自分と比べる マインドを持つことが大事

受験を前向きに乗り越えていった生徒に共通しているのは、自分の成績を他の人や平均点などと比べるのではなく、「昨日の自分」と比べるマインドを持っていることです。入試

ですから他人や平均点などの数字と自分を比べるのは仕方ないのですが、気にし過ぎると気持ちがなえます。

今日は昨日よりこれだけ頑張れた、以前に間違えた問題が今回はできた—など過去の自分と対話し、努力した自分をほめて励ますことが大事です。保護者懇談会や進路の面談で、これとこれができるようになったなど自分の進歩の様子や、各教科などの学習を通して学んだことを具体的に語れる生徒がいました。こうした生徒は、仮に志望変更な

どの場面でも、考えが前向きで、切り替えも早い様子が見られました。

支えられ応援されている 自分を忘れずに

高校入試は、中学校生活のエンディングに重なります。受験は一人で臨むものだけでなく、決して一人で戦っているわけではありません。周りの方の支えや応援があり、こうして高校入試にチャレンジしていることを忘れないでほしいです。

【あさぬま・まさふみ】1995年、県の教諭となって中信の小学校を振り出しに、中学校4校と高校1校で指導。教科は数学(算数)。中学校では中3の担任4回。今年4月から現職。須坂市出身。50歳。



この時期の勉強法や 心構えに対する二つの提案

県教育委員会学びの改革支援課 主任指導主事
浅沼 雅文さん

私の担任経験などを通して、「いい進路実現をしているなあ」「高校入試に対して前向きに取り組んでいるなあ」と思えた生徒たちの様子を思い浮かべながら、主に二つのことを受験生の皆さんに伝えたいと思います。

勉強で分からないところは 他人の力を借りよう

この時期、勉強して「ぜんぜん分からない」などの壁にぶつくと不安になったり、やる気が失われたりしますね。まず、分からないところをはっきりさせましょう。そして、決して欲張らずに、ここ

だけはできるようにしよう、といった小さな目標を立てて勉強してみてください。

自分一人でやっているとなすすまず気が滅入るかもしれません。そのときは、他の人の力を借りましょう。先生や友達、通っているなら塾の先生でもいいと思います。積極的に分からないところを聞いてください。入試が近づくと、授業で自主的な学習の時間が増えてくる場合があります。私の印象に残っている生徒は、この時間中、先生や友達に「ここがわからないから教えて」と相談しながら勉強を進めていました。質問に答える人にとっても、自分の理解の状況を振り返るきっかけになります。質問する人、それに答える人、お互いのステップ

受験勉強中のスマホの 使い方を考えてみませんか

県教育委員会保健厚生課 主任指導主事
小田切 優美さん



学校保健の研修会で、脳科学者でスマホの使い方と学力・勉強の関係や、脳の発達への影響などに詳しい東北大学の川島隆太教授の話を聞く機会がありました。小中学生を対象に大規模な調査や実験もされている方です。その中に、この時期の受験生に大変かわりのある内容も含まれていたため、気になった2点を紹介します。皆さんがスマホの使い方を

考えるきっかけになってもらえればと思います。

集中力を切らさず 勉強できる環境とは?

一つは、勉強するときにスマホが身近にあると学習効果が格段に落ちるという点です。川島教授らの調査では、勉強中に音楽やSNS、動画、ゲームなどのアプリを使っている中学生はそれぞれ40%~65%にも上ってい

ました。中には四つのアプリを使用して「ながら勉強」していた生徒もいました。

実験では、アプリの通知音が鳴るなどのたびに勉強の集中力低下が見られ、結果として、勉強中のアプリ使用数が多いほど成績が低下していました。電源を切ってもそばにあれば気になったりするため、川島教授は勉強する部屋にスマホやタブレットは持ち込まないよう薦めています。

〈2面に続く〉

成績アップには、**やっぱり明光義塾!**
詳しくは5ページをご覧ください

明光義塾

2面 アクティブせんばい

プロ野球オリックスから1位指名を受けた上田西高3年の横山聖哉さん(上田市・第4中出身)ほか4人

3面 中学生に知ってほしいニュース

脱炭素を協議する「COP28」開幕
4・5面 高校ホットポイント便 メタバー
スに初出店した「長商デパート」ほか

7面 お仕事拝見!!

介護福祉士
8面 入試突破講座
「合格」までの流れ
「部カット!班カット!」は休みました

平均点からトップ校へ合格!

いずみ塾

冬期講習受付中!

詳細は6ページを!

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。
学びのパターンが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。

1月19日(金) 1月25日(木) 2月15日(木)
★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

今が青春、毎日が「西瞬」。
自分色の花を咲かせよう。

伊那西高等学校 2024年度入試日程

	推薦入試(第1回)	推薦入試(第2回)	一般入試
募集コース	普通コース・進学コース	普通コース	普通コース・進学コース
出願期間	1/18(木)~1/22(月)	2/15(木)~2/19(月)	2/20(火)~3/1(金)
試験日	1/24(水)	2/21(水)	3/6(水)
試験科目	書類・面接	書類・面接	書類・面接・学力試験(英・数・国)
合格発表	1/26(金)	2/22(木)	3/8(金)

進学相談説明会日程 詳しくはHPをご覧ください。

回	日程	時間
第2回	進学相談説明会	12月22日(金) 10:00~12:00
第3回	進学相談説明会	1月13日(土)

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/

Hot
長聖ニュース vol.25

2024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」で確認してください。I類パフォーマンス(芸能)コースは推薦入試(自己推薦)のみ出願が可能ですのでご注意ください。右のQRコードからWeb出願ができます。

	帰国生入試	推薦入試 (学校長推薦・自己推薦)	一般入試
出願期間	12/19(金)~25(月)	1/10(金)~12(金)	1/15(月)~24(日)
試験日	1/8(日)	1/19(日)	2/2(日)
合格発表	1/12(木)	1/23(木)	2/7(日)

駅伝部、県大会26連覇 都大路へ

全国高校駅伝(都大路)の予選会となる県高校駅伝が先月、大町市で行われ、男子で本校駅伝部が大会記録を更新し26年連続26回目の優勝を果たしました。今月24日の都大路にこ期待ください。

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

スマホの使用時間は1日1時間内がベスト?

もう一つは、勉強中だけでなく1日に1時間以上スマホを使用すると成績が下がるという調査結果です。学習の定着には睡眠が大きく関係するのはよく知られたことですが、睡眠時間に関係なく、1日のスマホの使用が1時間を超えると使用時間に比例してテストの成績が悪くなっていました。

でも、1時間未満であれば、スマホを使わない生徒たちより成績の上で良い結果が見られたそうです。川島教授は、1時間未満には使用時間を自分で制限できる生徒が多く含まれていることが考えられ、そうしたことが成績に影響しているのかもしれないとしていました。

子どもたちとスマホの使い方については、心身の健康面からも急速に研究が進んでいます。まだ分からない点が多いのですが、自分の使い方次第で心配になったらご家族や先生に相談するのが一



番です。養護の先生はいつでも保健室にいますので相談しやすいかもしれません。また、入

試が迫って不安で仕方がないといった場合も、気軽に保健室を訪れてほしいです。今年、特に気を付けたい

のはインフルエンザです。ワクチン接種を含めて基本的な感染症対策を心がけたいです。

【おたぎり・ゆみ】県内小中学校で27年間、養護教諭として子どもたちの健康管理にあたり2019年から県教育委員会勤務。長野市出身。

本番での過度な緊張や焦りを和らげるために
JA 長野厚生連 長野松代総合病院 小児科部長 池野 一秀さん

「時間がなくなり焦りでパニックに」「緊張で頭が真っ白に」「面接で上がってしまった」「昼のお弁当の味がしない」など、入試本番で困ることへの対応についてお話ししましょう。(いずれも、本紙が高1生を対象に行った高校受験アンケートの回答からピックアップ)

心を落ち着かせる呼吸法と手のマッサージ

最初に落ち着く方法を二つ紹介します。

まず、副交感神経を働かせる呼吸法。ゆっくり4秒で息を吸い、6~8秒で息を吐きます。この時、横隔膜を上下させる腹式呼吸を行うことが重要です。具体的には、最初に空気をすべて吐き出し、その後、おなかを膨らませながら息を吸い込みます。こ

れをゆっくり繰り返せばOKです。

ヒトは、体を自動的に調節する自律神経を持っています。自律神経には、体をリラックスさせる副交感神経と緊張させる交感神経があります。副交感神経は呼吸と心拍を下げ、筋肉の緊張をとり、気持ちを落ち着かせます。息を吸うときには交感神経がより活発になり、逆に息を吐くときは副交感神経が活性化し、交感神経が抑えられます。安静にしている時は、無意識に約2秒で息を吸い、2秒で吐き出しています。こうした調節は、本人の意思とは無関係に自動的に行われますが、唯一、自分の意志で自律神経を調節できるのが呼吸法です。吐く息を長くすることで、副交感神経が活性化し、落ち着くことができるのです。

二つ目は、手のひらマッサージ。昔から、緊張をほぐすために「手のひらに人の字を三回書いて飲む」というおまじないがあります。単なる迷信ではなく、手には多くのツボがあるので、それを刺激する効果はあるでしょう。私は「手のひらを良くマッサージして、最後に手のひらの中心を3秒ギュッと押してから試験に臨んでください」とアドバイスしています。

緊張しすぎたり、焦ってしまったり失敗したりするのが心配な人は、前もって呼吸法や手のマッサージを行うことをお勧めします。

面接官を逆観察する余裕を持ちましょう

次に「面接であがってしまう」に関してですが、面接のときに面接官は自分を観察しています。自分も相手を観察する余裕を持ちましょう。最初に面接官の顔だけな

く全身をさりげなく見ます。服装とか、靴、腕時計、手に持っているもの、髪型などです。相手を観察することで、お互い人間同士だと実感できます。緊張が高まってきたと感じたら、最初にお話しした呼吸法で対応してください。

最後に試験の日のお昼についてですが、どんなに味がなくても食べてください。脳が活動するエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖はご飯やパンなどデンプンから作られます。頭を酷使するプロ棋士たちは、食事やおやつを大切にします。これは、対局中に脳をフル回転させるのでブドウ糖の消費が激しいからです。おなかですいて、低血糖になったら脳は十分に働かせません。

【いけの・かずひで】医学博士。信州大学医学部附属病院、国立小児病院(現国立生育医療センター)などで勤務。2012年から現職。「子どもとメディア信州」副代表。著書に「思春期お悩み相談室~漢方薬で癒すところとカラダ~」(新興医学出版社)。伊那市出身。63歳



大きな目標に向けて、石にしがみついても頑張る
プロ野球オリックスから1位指名の内野手

横山 聖哉さん(上田西高校3年/上田市・第四中出身)

10月に開かれたプロ野球のドラフト会議で、オリックスから1位指名を受けることができました。予想していなかったため、指名された時はびっくりでしたが、徐々にプロの舞台に立つ実感が湧いてきています。

父の影響で小2から野球を始めました。早くからチームプレーを意識していましたが、中学までは特に目立った選手ではなかったと思います。高校生、特に3年生になってスイッチが入った感じ。とにかく甲子園に行きたいという思いで、体作りも技術面でも自分に足りないと思うことはすべて取り組みました。

プロでは、日本代表として球界を背負っていけるような選手になりたいですが、入団すれば指名順位は関係なくゼロからのスタートになります。大きな目標に向けて、石にしがみついても頑張りたいです。



正しい努力を積み上げていきたい
インターハイ陸上女子棒高跳びで準優勝

岡田 莉歩さん(佐久長聖高校3年/北佐久郡軽井沢町・軽井沢中出身)

8月に北海道で開かれた高校総体(インターハイ)陸上の女子棒高跳びで準優勝できました。しかし、自分の中で一番の目標にしてきた舞台だったのに、記録的にも力を出し切れず悔しさが残りました。一方で、6月の日本陸上選手権U-20(20歳以下)は満足できる記録が出せ、同じ準優勝でも納得のいく試合でした。

小学5年生から棒高跳びを始めました。高1の時、初めての全国大会で自分の力不足を感じたのが、今につながっていると思います。目標達成のために自分には何が必要かを考え、繰り返し取り組む。「正しい努力」を積み上げていくことを、私は心がけています。

卒業後は大学に進んで競技を続けます。まだまだ日本の女子棒高跳びは世界に水を空けられていますが、その差を縮め世界で戦える選手になりたいです。



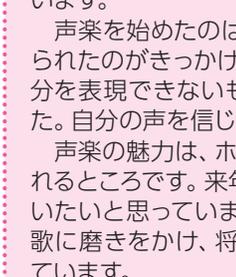
自分に足りない部分を考え、練習を積んだ成果
声楽全国コンクールで本選出場を果たした

市村 信吾さん(高遠高校2年/駒ヶ根市・東中出身)

11月に東京で開かれた「国際声楽コンクール東京」の本選に出場できました。昨年は本選出場を果たせなかったため、この結果に満足しています。自分に何が足りない部分を考えながら練習を積んできたことが今年の成績につながったと思います。

声楽を始めたのは、高校で合唱部の顧問の先生から勧められたのがきっかけです。中学から取り組んだ合唱では、自分を表現できないもどかしさのようなものを感じていました。自分の声を信じてやってみようと思い、挑戦しました。

声楽の魅力は、ホールのお客さまが自分一人に注目してくれるところです。来年のコンクールも、今年以上の成績を狙いたいと思っています。卒業後は音楽系の学校に進学して歌に磨きをかけ、将来は歌に関わる仕事に就きたいと思っています。



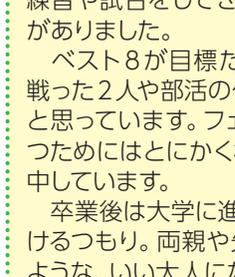
周りの人たちのようないい大人になりたい
国体・フェンシングで3位入賞チームをけん引

小池 悠太郎さん(伊那北高校2年/上伊那郡箕輪町・箕輪中出身)

10月に開かれた「かごしま国体」のフェンシング少年男子フルーレで3位入賞しました。国体は団体戦で、県代表は僕と有賀尚通選手(上伊那農業高校2年)、遠藤雅虎選手(箕輪進修高校同)の3人。僕らは小さいころから地域の同じクラブで練習や試合をしてきた仲間なので、チームとしてのまとまりがありました。

ベスト8が目標だったので結果はうれしいです。一緒に戦った2人や部活の仲間、地域のクラブの人たちのおかげだと思っています。フェンシングは相手のある競技なので、勝つためにはとにかく相手をよく観察し、瞬時に動くことに集中しています。

卒業後は大学に進学予定で、進学してもフェンシングは続けるつもり。両親や先生、クラブの方々など周りの人たちのような、いい大人になりたいです。



【訂正】前号(11月10日号)の2面「アクティブせんぱい」で、「片井蓮仁さん」の名前の字が間違っていました。訂正します。



「COP28」が開幕 いぜん厳しい脱炭素

国連気候変動枠組条約第28回締約国会議 (COP28) が11月30日に開幕した。これに先立ち同条約事務局が公表した報告書では、各国が掲げる温室効果ガスの排出削減目標が達成できた場合、世界全体の排出量は2020年代に減少に転じる可能性が高いものの、気温上昇はパリ協定の「1.5度」目標には遠く及ばないと指摘している。私たちは、COP28のどんな点に注目したらいいのだろうか。

「COP28」が今年12月までの予定で開幕しています。COP28は、世界の国々が気候変動の問題を話し合う会議ですが、具体的には二酸化炭素(CO₂)など温室効果ガスの排出を削減する方法や削減目標が議論されています。ちなみに、COPは「conference of the parties」の略で、直訳すれば「当事者間の会議」といったところでしょうか。

「パリ協定」という名前をよく聞くのですが、どんな内容の協定なんですか。

「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	あおい 葵さん	そうた 颯太君
英語の先生 で生徒会の 顧問	合唱部で活 躍した中学 3年生	サッカー部 で頑張る中 学2年生

2015年のCOP21で採択された協定で、▽世界の平均気温上昇を産業革命以前に比べて2度より十分低く保ち、1.5度以内を目標にする▽そのために、今世紀後半には温室効果ガスの排出量と森林などでの吸収量のバランスを達成する一ことを世界共通の長期目標に掲げました。各国が自分の国の温室効果ガス削減目標を決め、取り組んでいます。

この記事では、世界全体の温室効果ガス排出量が数年後には減少に転じる可能性が高いのはいいけれど、このままだと気温の上昇を抑えるために掲げたパリ協定の目標には、とてもじゃないけど届かない、ということですよ。

そうですね。その点で、削減強化に向けて各国が

脱炭素 停滞

気温上昇1.5度に抑制 達成遠く

国連報告書のポイント

- 世界全体の温室効果ガス排出量が2020年代に減少に転じる可能性
- 30年時点の排出量は、19年比2.0%減少、資金や技術支援があれば同5.3%減少
- 現状ではパリ協定の「1.5度」目標は達成不可能、今世紀末の気温は2.1~2.8度上昇

温室効果ガス 国連報告書

国連の気候変動枠組条約事務局は14日、各国が掲げる最新の温室効果ガス排出削減目標が達成できた場合、世界全体の排出量が2020年代に減少に転じる可能性が高いと、最新の報告書を公表した。一方で今世紀末の気温上昇を1.5度以下に抑えるパリ協定の目標に必要な削減量は、達成できないと指摘した。

進捗評価 COP主要テーマに

報告書は、世界の気候変動が思うように進んでいない現状を示した。気候変動枠組条約の進捗評価は、今年末に始まる国連気候変動会議でも主要テーマとなる。パリ協定に基づく抑制の成否に直結するとして注目を集めている。

自主的目標

「各国はより強力な削減に合意するだけでなく、実現方法を具体的に示し始めるべきだ。国連気候変動枠組条約のステイブルな発展目標を踏まえ、今年末、12月の国連気候変動枠組条約第28回締約国会議(COP28)で削減目標の洗い直しを進めるよう求めた。2015年に採択されたパリ協定は、今世紀末の気温上昇を産業革命前と比べ2度未満と定め、そのうち1.5度以下に抑えることを目指し、全ての参加国が削減目標を掲げている。報告書は、19年比6%減になると見込まれた。この水準では産業革命前と比べて今世紀末の気温上昇を1.5度以下に抑えるパリ協定の目標達成は不可能と指摘した。国連の気候変動に関する政府間パネル(IPCC)は、30年の排出量を43%減、35年は60%減にする必要があるとしている。今回の報告書は、現状の各国の削減目標なら気温は2.1~2.8度と定めた。周期的な急激な気温上昇は自主的に決めた削減目標を強化したり、次の35年目標を意欲的な内容にする必要があると指摘した。報告書は、削減目標を強化したり、次の35年目標を意欲的な内容にする必要があると指摘した。報告書は、削減目標を強化したり、次の35年目標を意欲的な内容にする必要があると指摘した。

【信濃毎日新聞 2023年11月15日付朝刊より】

どんなメッセージを打ち出すのか注目されますね。また、今年の夏は暑かったですよね。日本では平均気温が統計を取り始めた1898年から最も高くなったそうです。世界でも温暖化が進むと干ばつや洪水、台風などの自然災害や、海面上昇によって土地がなくなるなどの被害が出ます。そうした損害・損失に対する基金設置を決めているのですが、どのくらいの規模になるのかといったこともあります。

記事を読むと、COP28にはまだ難しい問題や課題がたくさんありそうですね。

僕は、気候変動に対して日本がどんなメッセージを発信するか注目したいです。

葵さんや颯太君が、これから一生懸命勉強して、温室効果ガスの排出を削減する素晴らしい技術やアイデアを生み出し、世界に貢献するというのはいかがでしょうか。

なりたい自分を叶える。

令和6年度 入試日程

推薦入試	Web出願期間 / 12月1日(金)~令和6年1月7日(金) 試験日 / 令和6年1月16日(金) 作文・基礎学力検査・面接 合格発表 / 令和6年1月19日(金)
一般入試	Web出願期間 / 12月8日(金)~令和6年1月20日(金) 試験日 / 令和6年1月30日(金) 国語・数学・英語(リスニング含む)・面接 合格発表 / 令和6年2月6日(金)

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

介護福祉士国家資格
を取得し
社会を支える

福祉科「生活支援技術」の様子

- 前期選抜試験 1/23(火)
- 後期選抜試験 2/20(火)

個別の学校見学実施中！
授業や校内の様子をご覧いただけます。また進学相談を承ります。中学校を通して申し込みください。なお個別の学校見学は前期選抜試験の出願条件になります。

学校法人 松本昭和学園 **エクセラン高等学校**

〒390-0221 長野県松本市市山4202 TEL 0263-32-3701 / FAX 0263-35-9080

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)



「殻を破るって?」「高校生が
大学生や経営者らと討論

水島社長(左)の話を聞く高校生ら(長野市のコワーキングスペース「TERMINAL51」で)

県教育委員会など主催の「**じぶん 旅するラボ**」

高校生たちが自分自身を知るために集い、大学生や企業経営者らと対話する通年プログラム「JIBUN発 旅するラボ(ラボ)」は11月、長野市で紙の卸売りに携わる老舗会社を訪問。今年から新規事業に乗り出した経営者に話を聞き、「殻を破るってどういうこと?」をテーマに話し合った。高校生3人のほか大学生や支援企業などから約20人が参加した。

「ラボは県教育委員会、長野県立大、通信大手KDDI、県中小企業家同友会が主催。存分に対話を楽しむ集いや、今回のような企業訪問などを行っている。本年度は県内各地の高校生13人が登録している。この日は、同社社長の水島

泰明さんから、新事業立ち上げの経緯などを聞いたほか、5~6人ずつのグループに分かれて討論した。

水島さんは、社会のペーパーに携わる老舗会社を訪問。今年から新規事業に乗り出した経営者に話を聞き、「殻を破るってどういうこと?」をテーマに話し合った。高校生3人のほか大学生や支援企業などから約20人が参加した。

「ラボは県教育委員会、長野県立大、通信大手KDDI、県中小企業家同友会が主催。存分に対話を楽しむ集いや、今回のような企業訪問などを行っている。本年度は県内各地の高校生13人が登録している。この日は、同社社長の水島

新規事業に挑んだ
老舗企業を訪問

ーレス化などで紙卸業としての経営が厳しくなったことから、事務所を改修して「コワーキングスペース」(さまざまな職種の人たちが集まり、情報交換しながら事務所や機材などを共有して仕事をする場所)を2月に開設。施設は半年間で延べ約1000人に5000回以上利用されたという。

水島さんは、「仕事だから頑

張るのではなく、好きだから頑張れるので、夢中になれることを仕事にするのが一番いい」と強調した。

グループ討論では、「苦手意識や偏見なども殻ということだと思う」「破りたいものと自分を守ってくれるものがある」「経営者の中には何代目という重荷(殻)を背負っている人もいる」一など、さまざまな意見が出された。

この日参加した岩村田高校(佐久市)2年の徳嵩柚希さんは「自分も地元のコワーキングスペースの運営に関わっているので、PRの仕方とか、世代による価値観の捉え方など水島社長の話は勉強になりました」と話した。



「取締役」の青木さん(左)と小松さん。中央のモニター、手前が二人のアバター

長野商業高校(長野市)

伝統の「長商デパート」を
メタバースに出店

10月に長野商業高校で開かれた恒例の販売実践「第99回長商デパート」が、県内高校で初めて、ネット上の立体仮想空間メタバースに出店している。来年の第100回に向け「何か新しいことをしたい」と企画。今月下旬までの出店予定だが、生徒たちは来年も出店したいと意気込んでいる。

長商デパートは、生徒が役員・社員となる模擬株式会社で運営。3日間の日程で校内を売り場とし、仕入れや広告宣伝、販売、決算も生徒が行う。感染症予防のための入場制限などをなくした今年は、来客数がコロナ前の9割にまで戻った。

メタバース長商デパートは、同校卒業生の協力で、三越伊

学校の中庭を
再現した仮想店舗

丹が運営する仮想都市「REV WORLDS(レヴ ワールズ)」に10月から出店。同校の中庭を再現した仮想店舗で、生徒たちがアバター(分身)として

社員となるチャットで接客している。

メタバース店は、「レヴ ワールズ」のアプリをダウンロードして入店できる。取り扱う商品は、中野市特産のぼたんこしょうを使ったラー油やみそ、小布施栗の菓子、同校の中庭で収穫したあみずで作ったジャムなど6品で、いずれも同校のマーケティング部が開発した商品。詰め合



センサーを付けて歩行バランスの計測に協力する生徒。左端が白鳥さん

丸子修学館高校(上田市)の1年生

丸子修学館高校の1年生約220人はこのほど、探究的な学習の授業の一環で、イノベーション分野の県高校スーパーバイザー白鳥敬日(あきひ)さんの講演を聴いた。「強い(強い気持ち)の実現」をテーマに話した白鳥さんは「強い気持ちは実現する可能性が高いが、良い方向であることも大事」などと生徒たちに語りかけた。

白鳥さんは上田市出身の工学博士。1999年、佐久市に人の動きや機械の振動を計測するセンサー技術を利用した製品の開発販売のマイクロストーンを創業した。同社では、高齢者を中心とした歩行時の転倒リスクを軽減しようと、歩行

強い気持ちの人が動かし、
大きなエネルギーに

バランスを瞬時に解析し、人工知能(AI)が改善方法を提案する独自の「歩行ケア」システムを開発。厚生労働省の実証実験で効果が認められている。

白鳥さんは「強い気持ちは共振すると強いエネルギーになり、創造の引き金になったり、周りから協力を得られたりする」と話し、「歩行ケア」システムの効果を示す実験を、生徒の交えて行った。また、自分の高校時代にも触れ、「この高校は文化、サイエンス、環境など6系列の学びを選択できるの

で恵まれている。先生や友達との人脈を大切にしてほしい」と励ました。

実験に参加した金子鈴音さん(1年)は、「将来は心理カウンセラーを目指しているので、不登校の生徒や心を病んでいる生徒が多い現状を聞いて少しでも力になりたいと思いました。歴史は調和と発展のサイクルで動いて、今は発展の時代でチャンスに満ちているという話が印象に残りました」と話した。

県高校スーパーバイザーは、白鳥さんのほか、サイエンス分野の遠藤守信さん(信州大学特別栄誉教授)、グローバル分野の矢高剛夫さん(元共同通信社論説副委員長)がいる。

夢に翼を! Creation & Dignity ~創造と品格~

2023年度入試進学実績 国公立大学に34名現役合格 私立高校では県内1位の実績

過去3年間の主な進路先(現役合格のみ)
 [国公立大学] 東北大学、名古屋大学、東京藝術大学、千葉大学、広島大学、金沢大学、熊本大学、信州大学、新潟大学、静岡大学、山形大学、群馬大学、宇都宮大学、他多数
 [公立大学] 長野県看護大学、長野県立大学、長野大学、東京理科大学、公立諏訪東京理科大学、青森公立大学、岩手県立大学、新潟県立大学、高崎経済大学、前橋工科大学、他多数
 [私立大学] 東京都市大学、明治大学、青山学院大学、立教大学、中央大学、法政大学、立命館大学、成城大学、成蹊大学、明治学院大学、履正社大学、津田塾大学、他多数

特別奨学生入学試験	推薦入学試験	一般入学試験
12月12日(火)~1月5日(金)	1月10日(水)~1月19日(金)	2月2日(金)~2月12日(日)
12月19日(火)~1月6日(日)	1月17日(水)~1月20日(土)	2月7日(日)~1月13日(金)
1月11日(日)	1月24日(水)	2月16日(日)
1月17日(日)	1月29日(水)	2月21日(金)

2024年度入試日程

東京都市大学 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

naga なが模試 長野県統一模試

2023年度 なが模試実施日程 (愛知県)

中3生 第7回 1月7日(日)

最後の総仕上げにぜひ!

第7回お申込みぴち 12月19日(火) 15:00

お申込みは早め!

長野県の中学校の99%超 198校中3生が受験!

中1・2生の第4回も実施!

長野県統一模試会 〒390-0874 長野県松本市大手2-5-1
 ☎0120-105264 受付時間 午前10:00~午後6:00 ※土・日・祝を除く
 https://www.moshikai.jp/ なが模試

「信毎中学生Navi(中ナビ)」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。本年度は今回が最終号。次回3月号からは新2・3年生への配布になります。※読み終わったらお家の方にお渡しください。

個別指導 No.1

学校の傾向に合わせた「定期テスト対策」

全国規模のデータに基づく「受験対策」

学力を伸ばせる講師が揃っています。

キミだけの学習法で成績を伸ばします。

生徒・保護者と徹底的に向き合います。

一人ひとりの未来! 一人ひとりの明光義塾!

一人一人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	埴科教室	埴科教室 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
安曇野駅前教室	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	碓氷町 碓氷教室	茅野市 茅野教室
長野稲葉教室	碓氷町 碓氷教室	辰野町 辰野教室
長野七瀬教室	中込町 中込教室	箕輪町 みのわ教室
長野三輪教室	塩尻教室	伊那市 伊那教室
西尾原教室	塩尻教室	駒ヶ根教室
柳原教室	松本教室	下伊那高森教室
須坂市 須坂駅前教室	松本桐教室	飯田市 飯田教室
千曲市 戸倉教室	まつもと波田教室	飯田松尾教室
飯田教室	南松本教室	飯田丸山教室
上田市 上田塩田教室	村井教室	

個別指導 明光義塾

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

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

旧7通の9高校が初の合同進学相談会 岡谷と茅野で

旧第7通学区(諏訪郡、岡谷市、諏訪市、茅野市)の県立高校9校が合同して今年20日と21日、地元中学生や保護者を対象にした「高校個別進学相談会」(諏訪地区高校長会主催)を初めて開く(私立の東海大学付属諏訪高校は参加を検討中)。他学区や県外の高校

などへ進学する生徒が多いことから、地元高校への理解を深めてもらう狙い。相談には、主に各校の校長や教頭があたる予定。事前予約は不要。開催時間は両日とも午後7時~8時30分。会場は20日が岡谷南高校、21日が茅野高校。

中高生女子はSDGsへの意識が高い? 民間の調査

中高生女子の7割近くが「持続可能な開発目標(SDGs)」に関心があり、うち72%が「SDGsを意識

して行動したことがある」。最も関心があるのは「ジェンダー平等」。情報通信のGMOメディア(東京)

の調査で分かった。SDGsを知ったきっかけは「学校の授業」(73%)が圧倒的。意識した行動で多いのは「買い物にマイバッグ(エコバッグ)

持参」(92%)「マイボトル・水筒」(71%)「男女平等を心がけた行動」(56%)の順だった。中高生女子751人の結果を集計した。

県の「SDGsアワード」 中学・高校から4団体受賞

県はこのほど、「持続可能な発達目標(SDGs)」達成に向けた県内の優れた取り組みを表彰する「信州SDGsアワード2023」の受賞者を発表した。受賞した9団体のうち中高生関係では、「中学生

グループが受賞した。そのほか各部の受賞者は次の通り。表彰式と受賞の取り組みの発表会は今年16日に長野市で開く。

【小学生の部】義務教育学校根羽学園(下伊那郡根羽村) 高社中学校(中野市)

【大学生の部】長野県立大学 Stowly Marche(ストーリーマルシェ、長野市)

【企業・団体の部】サントリープロダクツ・天然水北アルプス信濃の森工場(大田市) シチズンマシナリー(北佐久郡御代田町) 上田市農業委員会(上田市) 劇団野らぼう(松本市)



の部」で生徒会の委員会ごとにSDGsに関連付けた活動を考案して取り組んだ飯田西中学校(飯田市)など3団体、「高校生の部」で屋代高校(千曲市) ハンドメイドグ

注目塾の冬期講習特集

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」

冬期講習選びは役に立つ。

個別冬期講習 小中高対象 生徒募集!

12月未だに 12月未だに お問い合わせの方

入会金11,000円が**無料**

各校舎先着8名 入塾の方 授業**2回分無料**

体験授業**2回無料**

中3生 授業を14回以上申込時 理・社・国 **10回無料** (各90分授業)

ASA アーサー学院 個別指導

www.yotsuyaotsuka.com/net/ 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

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%が生徒からの紹介入会でした

冬休みお試しプラン 全学年対応/教科・受講日 設定自由

生徒	先生	小1~4	小5~6
2:1個別 (1回60分×4回)		6,500円	8,300円
		中1~3	高1~2
		9,100円	11,600円

※消費税等すべての必要費用を含みます

●「最初は不安なので、友達や兄弟と受けてみたい」などの要望もOK
●冬期講習でお試しプランを受講してみて、頑張れそうだなと思ったら、3学期以降継続して受講することもできます

12/15@までに申し込むと **早トク! ¥2,000割** その後の通常入会で **入会金 ¥5,000割**

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-ゴ- ミナゴウカク 0120-55-3759**

ことしの冬はことしだけ!
今しかできない
復習をしよう!



中3生は、講習+入試対策演習特別講座で入試直前まで徹底サポート!

いずみ塾 冬期講習 🔍



平均点からトップ校へ合格!

いずみ塾

☎0120-72-8655

月~金/10:00-21:00 土/10:00-18:00



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

介護福祉士は、福祉の専門職で介護に関する知識や技術を習得していることを証明する唯一の国家資格です。長野県内には約3万8000人の介護福祉士登録者がいます。

「介護」というと大変できつい仕事とマイナスなイメージを抱くことが多いですが、介護福祉士は身体介護を行いながら介護を必要とする方々の生活に向き合い、その方の生き方や生活全般をサポートするスペシャリストです。

近年では高齢の方だけでなく、障がいのある方の生活支援を専門的に行う介護福祉士も増えています。

介護を受ける方やその家族の相談に乗り、負担を軽減する具体的な方法などのアドバイスもします。

介護福祉士になるには国家試験に合格する必要があります。長野県内で卒業後に国家試験の受験資格を得られる学校は短大・専門学校7校、高校1校があります。

なお、国家資格ではありませんが、介護の基礎的な知識や技術を身に付けられる介護職員初任者研修を取得できる高校も県内に9校あります。

介護の仕事についてもっと知りたい場合は、日本介護福祉士会(<https://www.jaccw.or.jp/>)のホームページをご覧ください。

「福祉の職場体験」で、介護の仕事の体験ができます。今までのイメージが変わるので、是非一度参加してみてください。



先輩インタビュー

Q.現在のお仕事の内容は？
障がいのある方が通う事業所で、ご利用者様一人ひとりの支援計画に沿って生活介護や、自立のお手伝いをしています。1日の平均で20人くらい、年齢や障がいの程度もさまざまにご利用者様の創作活動や生産活動などを十数人のスタッフで支援しています。

Q.介護福祉士を目指した理由は？
高3の時、誰かの助けになりたいと思い短大の福祉学科に進学しました。障がい者福祉に関心を持ったのは短大在学中、将来は障がいのある子どもたちを支援していきたいので、保育士の資格にも挑戦するつもりです。

Q.仕事のやりがいは？
ご利用者様から感謝の言葉をもらうのが一番うれしいですね。言葉が不自由な方場合は笑顔などで思いを伝えてくれます。いろいろな個性を持っているご利用者様を支援していくのは、大変な面もありますが楽しいです。この仕事に就いてまだ2年目ですが、社会からとても必要とされているのを実感しています。

中学生の皆さんへ
障がいのある方と接する機会が少ない皆さんの中には、交流に不安を感じる人がいるかも知れません。事業所では地域との交流イベントを開いたり、ご利用者様が作った手工芸品などを販売したりしていますので、関心のある人はぜひ訪ねてみてください。

坂口 かりんさん(21)
●介護福祉士。社会福祉法人かりがね福祉会(本部・上田市)が運営する障がいのある方の通所事業所「アトリエFuu(フー)」に生活支援スタッフとして2022年から勤務。
●小諸高校、佐久大学(信州短期大学部)福祉学科卒。短大在学中に介護福祉士資格取得。小諸市出身。

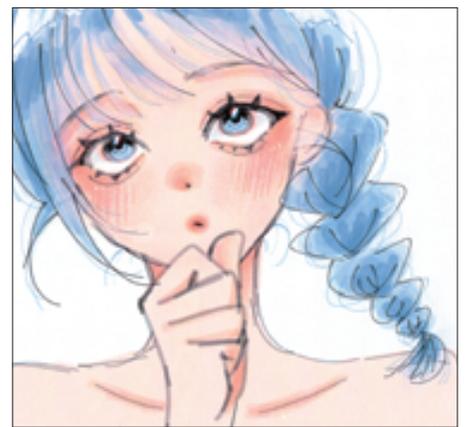
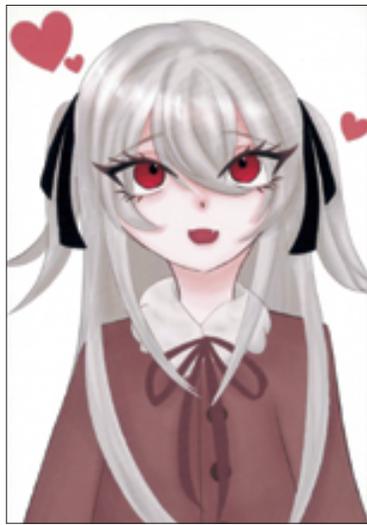
福祉 介護 保育 の仕事のご相談は
長野県社会福祉協議会までお気軽に
福祉を学ぶ「福祉の職場体験」を実施しています

社会福祉法人 長野県社会福祉協議会
長野市中御所岡田98-1
TEL.026-226-7330 E-Mail:jinzai@nsyakyō.or.jp

中ナビ 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】次号(3月号)に掲載希望の場合は、2024年2月27日(木)までに差し出してください
【問い合わせ】TEL.026-266-0578



時々ぞいてみれば、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

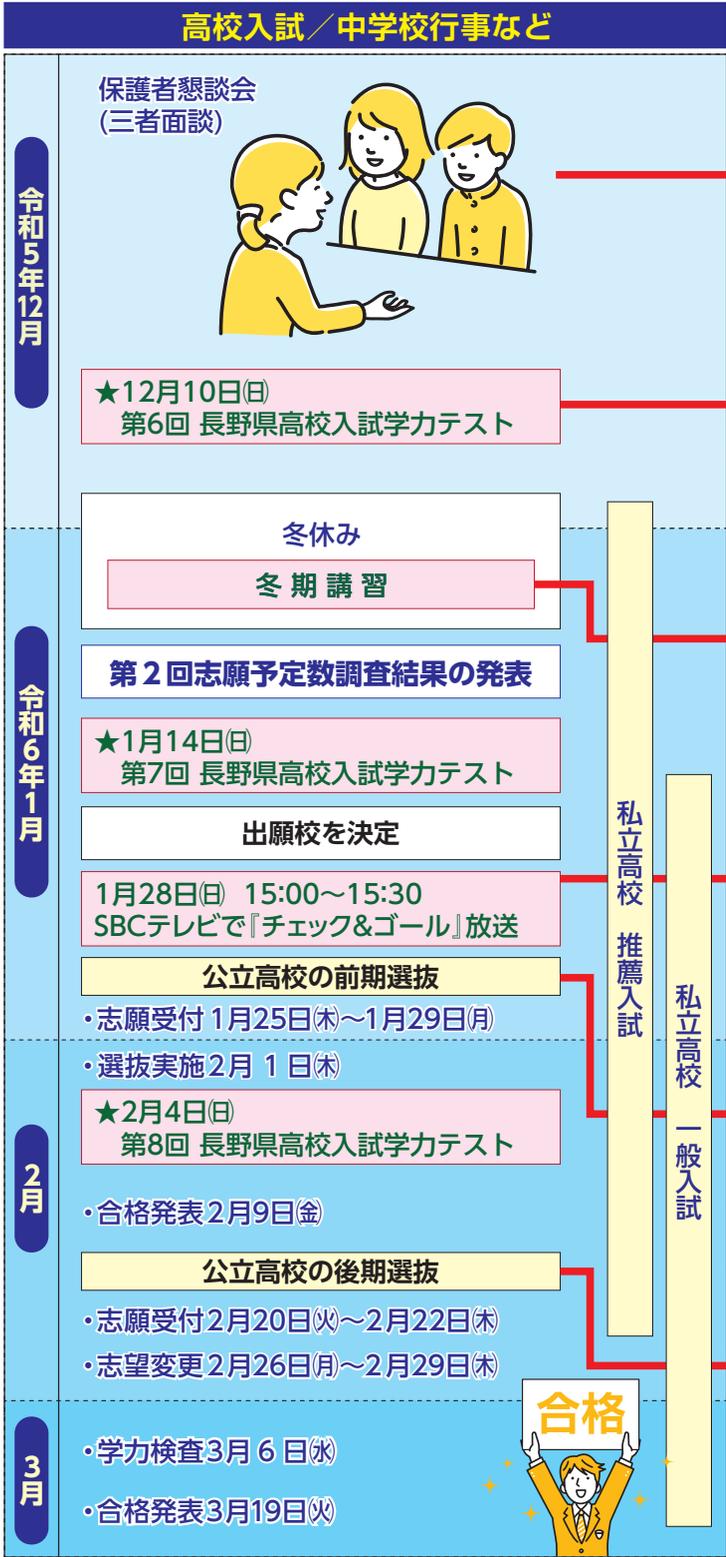
信州進学Lab

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



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2か月弱、後期選抜までは約3か月とせまり、中3生に送る「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8日時点で
前期選抜まで あと55日
後期選抜まで あと89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当の先生に伝え、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。」と言われる人もいるかもしれません。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 公開模試で、実力と志望校内順位を確かめよう

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。例えば、信学会が12月10日(日)に実施する『第6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。ぜひ受験しましょう。また、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いることでしょう。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得策です。

3 冬休みに冬期講習に参加し、入試に直結した総復習をしよう。

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』を例にとると、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『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、放送日程は1月28日(日)の午後3時~3時半です。テキストは12月上旬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ます。また、テレビでは後期選抜に向けて、信学会セミナーの先生が、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。

5 前期選抜を受験する人は志願理由書をコピーし、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。

小4 小5 小6 中1 中2 中3

冬期講習

12/23(土)から順次スタート!
受講生受付中!

開講コースや日程など、詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくはこちら
小・中学生対象の
冬のイベント



夢中に、出会おう。
信学会

中3受験生に

信学会オリジナル
合格マニュアル
プレゼント!
英語リスニング対策データ付

中3 長野県高校入試学力テスト

第6回 12月10日(日) 実施

前日まで、窓口申し込みができます。

第7回 1月14日(日)

第8回 2月4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
3回券(第6~8回)12,000円
割引対象者は11,800円

◎最寄りの信学会関係機関で、事前に受験票をお買い求めください。

- 中野校 ●須坂駅前校 ●長野北本校 ●三輪校 ●県庁前校 ●長野駅東口校
- 稲里校 ●篠ノ井駅前校 ●広徳校 ●屋代駅前校 ●戸倉校 ●上田駅前校
- 小諸校 ●岩村田駅前校 ●中込駅前校 ●穂高校 ●イオン豊科校 ●松本駅前校
- 南松本校 ●塩尻えんば一く前校 ●茅野駅前校 ●岡谷銀座校 ●グリーンクラス上諏訪駅前校
- PASS東部校 ●PASS伊那校

中1 中2 学力確認テスト

~学力診断と
新制度高校入試への
準備に~

第3回
2月23日(祝)

■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



テスト3日前の
木曜日15時まで、
インターネットで
申し込みもできます。