

本番でベストの自分を出すために

公立高の後期選抜までと約3カ月、前期選抜や私立高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、進路選択は大詰めを迎える。この時期の不安への対応やモチベーション維持、本番までの体調管理などを県教育委員会の櫻田誠二さんと笠井佳代子さん、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。

3人の先生からアドバイス



自分が一番頑張れる高校はどこかな？

県教育委員会事務局学びの改革支援課指導主事 櫻田 誠二さん

高校受験に関して、この時期なので志望校選びを中心に、勉強のことや受験に対する不安について話したいと思います。

学校選びの要素はたくさんあります

高校選びについて、私は生徒たちによく「自分が一番頑張れるところ」を選ぶのが大事だよと話しました。高校入学はゴールでなく、長い人生を考えたら入った後も頑張らなければいけない、だから何かに一番頑張れるところ

に行った方がいいよ。何に頑張れるかは人それぞれだと思いますが、「友達が行くから」「親に言われたから」といった理由だけでは一番頑張れる要素にならないと思います。

自分の目標に照らし勉強面で頑張れる、部活動で頑張れるだけでなく、校舎が新しいとか設備が充実しているとか、家から近いといった環境面の要素もあるかもしれません。「この高校の先輩たちがかっこいい」など実際に見学に行き感じた憧れ、尊敬といったことも頑張れる要素でしょう。

その学校で求められる力が自分の学力に合っているこ

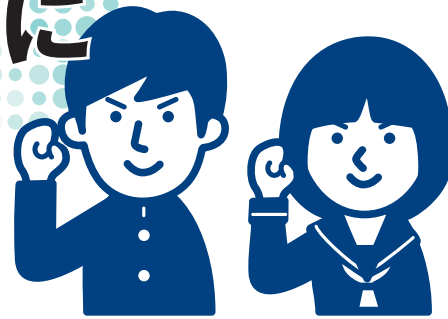
とも大事な要素だと思います。よくプールの深さに例えて話しましたが、向こう側まで頑張って泳ぐのにどのくらいの深さのプールが適しているかということです。深すぎたら足がすくんでしまうかもしれないし、浅すぎても泳ぎにくい。気持ちよく泳げて頑張りがきくのは、多くの人にとって「ほどよい深さ」でしょう。今の自分の学力にちょうど合っている学校も、やはり一番頑張れるところだよと。

「本気」や「自信」がキーワード

思うような点数が取れないと「どう勉強すればいいんだろう」「次のテストで何点とら

なきゃ」など、テクニック的な部分やすぐに結果を出したいといった方向に目が行きがちです。本来、大事な本気になるといった気持ちに切り替えてほしいですね。しっかり計画を立てて見通しを持って勉強し、進み具合を自己評価していくことが入口になると思います。

「合格できるかどうか」の不安がなくなることはないと思います。ましてや高校入試は皆さんにとって初めての経験。私たちでも資格試験などに挑戦し、勉強をやり切ったと思っても不安は残ります。



やわらげてくれるのは自信しかありません。やってきたことに対する自信や、模試やテストの点数が伸びた、順位が上がったことでの自信。日々、目の前のことを精一杯やることでしか自信はつかないのです。頑張ってください。

【さくらだ・せいじ】名古屋市教員から10年前県教員に。中学校6校に勤務し、中3担任を4回経験。飯田市教育委員会勤務を経て今年4月から現職。専門は技術科と理科。千曲市出身。39歳。

本番までの体調管理 三つのポイント

県教育委員会事務局保健厚生課指導主事 笠井 佳代子さん



本番でいいパフォーマンスを発揮するためには、体調管理が欠かせません。体調を整えるには、適度な運動、睡眠時間の確保、栄養バランスのよい食事を心がけるのが基本です。それをベースに、ここでは生活リズム、乾燥・冷え対策、不安やストレス対

応に絞ってお話します。

起床・就寝リズムの習慣づけ

まず、試験当日のスケジュールに合わせて生活リズムを整えることです。毎日、同じ時間に起床し同じ時間に就寝することで質の高い

睡眠をとることができ、当日のパフォーマンスにつながります。体内時計を整えるには今から習慣づけを始めるのがいいでしょう。

起床時間は、試験が始まる時間から逆算して決めてください。その場合、朝食、トイレ、準備の時間や、自宅から受験する高校までの所要時

(2面に続く)

まっすぐ。志望校へ

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

全国大会で生活体験を発表した、さくら国際高3年の保屋野ひなたさんほか



3面 中学生に知ってほしいニュース

高2の狩野慧志さんに信毎選賞

4・5面 高校ホットほっと便

ハローウィンに仮装などを楽しんだ佐久長聖高生たちほか

7面 部カツ! 班カツ!

東海大学付属諏訪高・男子バスケットボール部

8面 入試突破講座

合格へのアドバイス

いずみ塾

冬期講習受付中!



詳細は6ページ!

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17日(金) 1月23日(木) 2月14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

Hot

長聖ニュース vol.32

駅伝部、県大会27連覇 都大路連覇へ

先月の県大会男子で27連覇を果たした本校駅伝部が、今月22日、全国高校駅伝(都大路)に連覇をかけて挑みます。

女子サッカー一部からWEリーガー2人誕生

女子サッカー部の加藤真実選手がWEリーグのノジマステラ神奈川相模原に、鈴木こなつ選手が同じくAC長野パルセイロ・レディースに加入が決定。

2025年度入試日程の確認を

試験区分	帰国生入試	推薦入試(学校長推薦)	一般入試
Web出願期間	11/23(土)~1/5(日)	11/30(土)~1/8(日)	12/7(土)~1/21(日)
試験日	1/13(日)	1/15(日)	1/30(日)
合格発表	1/15(日)	1/16(日)	2/4(日)

※出願にあたっては必ず「募集要項」を確認してください。

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

都市大塩尻での3年間があなたの100年を輝かせる

2025年度入試日程

願書受付	特別奨学生入学試験	推薦入学試験	一般入学試験
12月16日(月)~12月27日(金)	1月17日(金)~1月21日(火)	2月10日(月)~2月14日(金)	2月18日(火)
試験日	(BSI)書類選考 (BSI) (BS特別専願)1月10日(金)	1月24日(金)	2月18日(火)
合格発表	1月17日(金)	1月30日(木)	2月26日(水)

第3回 入試説明会
12月14日 9:30~11:00
入試説明・本校概要説明・個別相談

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

間などを考えます。睡眠時間は少なくとも7~8時間はほしいので、そうすると寝る時間も定まってきます。この起床・就寝リズムを崩さない生活を心がけましょう。

乾燥や冷えから身体を守りましょう

2番目は、乾燥や冷えから守るということです。暖房などによる乾燥は、線毛の働きを弱くし、免疫機能の低下の原因にもなります。また、血液の循環が悪くなることで起こる冷えは体調不良の原因になります。

乾燥対策としては、部屋の湿度を一定以上に保つことや手洗い、うがいの実践、水分のこまめな補給などが挙げられます。冷えへの対策には、まず服装で身体を暖かくすること、そしてお風呂にゆっくり浸かったり温かい食事や飲み物を取ったりして血行を良くしましょう。

ストレスは絶対ため込まないで

進路の心配やテスト不安などが原因で体調不良を抱えることも少なくありません。症状としては、頭痛、腹痛、食欲低下、排便リズムが崩れる、いら立ち、不眠、かぜ

をひきやすいなどです。初めての入試となれば不安や心配はやむを得ないかもしれませんが、こうしたストレスからくる不調は、自分で抱え込んでしまったりそのまま放置したりしないことが最も大事です。

まず自分で気持ちを整理してみたいのですが、「何に不安なのか」など自分で原因をイメージするのは難しいかもしれません。一番いいのは、ご家族や担

任の先生、保健室の先生などに話をし一緒に考えてもらうことです。友達と話をすることもよいでしょう。話すことで自分の気持ちの整理にもなりますし、緊張や不安をやわらげるのにも役立つでしょう。

【かさい・かよこ】県教育委員会事務局保健厚生課指導主事。県内小中学校で25年間、養護教諭として子どもたちの健康管理にあたる。今年4月から現職。須坂市出身。

楽しく過ごせる高校を本気で選んでください
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

モチベーションが上がらない、なぜ?

この時期になっても、「勉強に対するモチベーションが上がらない」といった受験生の声にお答えします。

まず、目指している学校は本当にあなたが行きたいところでしょうか。志望校を選ぶ際に、例えば先生から「この高校がいいのでは」と言われたという理由なら、やる気が起こらないのは当

たり前です。以前は、自宅から通いやすい公立高校を受験するのが普通でした。受験は1回だけで、不合格なら1年間浪人をして再受験したのです。現在は、公立高校以外に私立高校も複数選択できますし、県内や全国の通信制高校からも選べます。

志望校は、自分自身でいろいろな学校の情報をよく調べ、楽しく学校生活を過ごせる高校を「本気」で選んでく

ださい。それがやる気をアップさせる最良の方法でしょう。今からでも大丈夫です。

成績アップとスマホ、どちらを選ぶ?

勉強をしようと机に向かった時、皆さんはまず何をしますか。

東北大学と仙台市教育委員会の調査によると、小中学生の半数以上は勉強中にスマホやタブレットのアプリを使っていました。アプリの使用と成績の関係を解析したところ、平均点を超えたのはアプリをまったく使っていない人だけでした。音楽を聴きながらなど、一つでもアプリを使った場合は平均点に届かなかったのです。

また、大学生を対象にした成績と集中力の関係調査からは、集中できる時間の長さが成績に大きな影響を与えていることが分かっています。そして、集中力を妨げる最大の原因は、アプリから届く告知のアラームでした。

勉強中、アラーム音をすべてオフにするだけでも効果が実感できるでしょう。電源を切る、見えないところにしまう、別の部屋に置くというように、自分からスマホやタブレットを遠ざけるほど成績が上

がったそうです。

集中力回復にストレッチは効果的

受験の不安や焦りは誰にもあります。リラックスできるストレッチ・呼吸法を一つ紹介しましょう。息を吸いながら両手を天井に伸ばし、息を吐きながら上半身を右か左に曲げます。これをゆっくり何回か繰り返してください。椅子に座ったままでもできますが、立ち上がって行くと効果的です。

私は大学で90分の講義を担当していますが、講義の半ばで必ず休息を入れストレッチを行います。ストレッチを取り入れてからは、後半の集中力が増すためか、期末試験の不合格者が減りました。

受験勉強はつらいでしょうが、ここでの経験が次の大学受験や資格試験などに必ず役立つと思います。苦勞を乗り越えた経験は一生使える宝物になります。

【いけの・かずひで】医学博士。信州大学医学部附属病院などに勤務し、2012年から現職。NPO法人「子どもとメディア信州」副理事長。著書に「思春期お悩み相談室〜漢方薬で癒すところカラダ〜」(新興医学出版社)。伊那市出身。64歳。



カンボジアの観光発展に貢献したい

英語スピーチコンテストで県知事賞を受賞した

山崎 鴻太さん(須坂高校2年/上高井郡高山村・高山中出身)

「県高校生英語スピーチ・レシテーションコンテスト」(清泉女学院大・短大主催)のスピーチ部門で最優秀の県知事賞を受賞することができました。

今年3月、カンボジアに3週間、貧しい子どもたちに英語を教えるボランティアとして滞在しました。コンテストでは、現地での体験から考えたことを「カンボジアの人々の生活を豊かにするために」という4分弱の英文にまとめて話しました。

英語に興味を持ったのは、小5から始めた四国でのお遍路がきっかけ。お遍路さんは外国人が多く、自然と英語で話すようになりました。高校に入ってからオーストラリアなどに留学も経験。モンゴルでも子どもたちに英語を教えました。

将来は大学で観光について学び、カンボジアの観光業発展のために役立つ仕事をしたいです。



通学の電車で集中して勉強

諏訪湖マラソン・女子で初優勝した

田村 るうさん(松本深志高校2年/諏訪郡下諏訪町・下諏訪中出身)

10月に開催された第36回諏訪湖マラソンの女子で初めて優勝しました。小学3年から長距離を走ってきて、高校に入ってからマラソンにも挑戦しています。今までのレースで最も印象深いのは、中3の時に県代表で出場した全国都道府県対抗女子駅伝。憧れの舞台上で自分が走るという夢がかなった大会でした。

長距離走は、1日も休まず走ることが結果につながります。それもただ走るのではなく、こうしよう、ああしてみようと考えながら走ることで結果が変わってきます。そこに長距離の魅力を感じています。

学校の勉強をするのは、片道約40分の通学電車の中です。その時間に集中して予習や復習をするようにしています。卒業後も競技を続けるかどうかは、来年の結果しだいと思っています。将来はスポーツに関わる仕事に就くのが夢です。



「行動は言葉より雄弁」

自転車ヘルメットの着用率トップ校の生徒会長

藤森 靖珠さん(東海大学付属諏訪高校3年/諏訪市・諏訪中出身)

自転車通学する生徒のヘルメット着用調査で、対象となった県内24高校の中で私たちの学校が着用率トップになりました。このほど県警から表彰され、生徒会長の私が代表して賞状をいただきました。

県内のヘルメット着用率はとても低く、また自転車事故による死傷者の約3割が高校生だそうで、私たちは、県が実施するヘルメット着用啓発キャンペーンなどに積極的に参加してきました。表彰をいただいたことで私たちの取り組みが広く知られ、県内のヘルメット着用率が上がるきっかけになれば良いと思います。

「行動は言葉より雄弁」ということわざが好きで、積極的に動くことを心がけて生徒会長の仕事をしてきました。困っている人を援助したいので、大学に進んだ後は自衛隊員になりたいと思っています。



「全部自分なんだ」と受け入れられるように

定時制通信制生徒の生活体験発表で全国大会に出場した

保屋野 ひなたさん(さくら国際高校3年/上田市・塩田中出身)

10月の県高校定時制通信制生徒生活体験発表大会で最優秀賞をいただき、県代表として東京で開かれた全国大会に出場しました。全国大会で皆の発表を聞いて、それぞれに必死で生きていることが伝わってきました。

私の発表は「道標」と題し、入学した県立高校で思い描いていた学校生活とのギャップに苦しみ、高1の夏にこの学校に転入した経緯や、この学校での体験を通して自分の内面が変わっていったことなどを発表しました。

現在は週3日通学しています。今では、できないことや失敗も含めて「全部自分なんだ」と受け入れられるようになりました。

卒業後は関東の短大に進学し情報や経営を学びます。将来はホテルのフロントなどで働いて、多くの海外の人たちと接するのが夢です。





優秀賞受賞を喜ぶチームのメンバー(右がリーダーの立岩さん)

下水汚泥の肥料化研究で
「農業高の甲子園」優秀賞

南安曇農業高校(安曇野市) 生物工学科微生物活用コース

南安曇農業高校生物工学科微生物活用コースの2、3年生6人チームが10月、農業高校生が研究成果や技能を競う「日本学校農業クラブ全国大会(農業高校の甲子園)」のプロジェクト発表部門で準優勝にあたる優秀賞を受賞した。5年ほど前から同コースが取り組んできた、下水汚泥を肥料に活用する研究が評価された。

チームのメンバーは、3年生の立岩雅樹さん、中野幸太さん、田中侑里さん、藤澤愛椰佳さん、2年生の伊藤瑞希さん、高取茉帆さん。「信州安曇野から発信!下水汚泥肥料化への挑戦」と題して発表した。下水汚泥は、処理場で下水

道の水を微生物などで浄化した際に発生する泥。「廃棄物」として扱われている。そのまま肥料にできれば、農家のコスト削減や循環型社会の形成につながる。5年越しの挑戦を、2、3年生6人が発表

ながり、持続可能な安曇野の農業に役立つのではないかと考え、県の終末処理場「アクアピア安曇野(同市)の協力を得て、ポットでの栽培実験や土壌の成分分析などを行ってきた。昨年、初めて学校の水田で行った栽培試験では、下水汚泥を入れた田は化成肥料使用の田と肥料なしの田に比べ収

量が多かった。イネの生育状況や成分上の問題もなく、農林水産省は今年5月、研究対象の下水汚泥を「アクアピアI号」として申請通り肥料登録した。知らせを受けた時は、生徒たちや関係者らが歓声を上げて喜んだという。リーダーの立岩さんは「栽培試験であっても、廃棄物を水田で使用するのでは法令上難しく、クリアするのは苦労しました。地域の農家の役に立つ研究なので、後輩たちがしっかり受け継いでほしい」。卒業後は農業に専念するという中野さんは「自家の水田でも研究を続け、アクアピアI号を実用化させたいです」と、今後



多くの生徒が衣装をして授業を受けた。右の着ぐるみは先生

ハロウィーンの仮装で
1日を過ごす

佐久長聖高校(佐久市)

佐久長聖高校で10月、ハロウィーンにちなんだ恒例の「スペシャルカジュアルデー」があり、多くの生徒や先生が仮装して1日を過ごした。特別授業や生徒会などによるイベントも開催され、生徒たちは祭りの雰囲気を楽しんだ。制服がある同校だが、9年前から月に2日を「カジュアルデー」として私服通学を認めている。この日はその一環で「スペシャル」の位置づけ。生徒たちは、魔女やお化けのほかアニメや映画の登場人物、恐竜などの仮装をしたまま授業も受けた。休み時間の廊下は、仮装した生徒たちと、制服や普段着っぽい私服の生徒が入り交じりにぎわった。

特別授業やイベントも
楽しむ恒例行事

この日、1年4組で行われた英語の特別授業では、英語による説明をヒントに、映画の作品タイトルを当て、ゲーム形式で英語を学んだ。5~6人ずつのグループで解答の速さを競い、正解するとポイントを獲得。そのポイントに応じて菓子が配られた。アニメのキャラクターの仮装で授業を行った細野千映子先生は「いつもより生徒に活気がありました。授業にも集中して取り組んでくれたと思います」と話した。屋休みには中庭で吹奏楽部

のコンサートも開かれ、祭りムードを盛り上げた。生徒会主催の仮装コンテストや、クイズ研究会によるクイズ大会などの催しもあった。着物とはかまで、大正時代の女生徒風に仮装した飯塚光さん(2年)は、「1年に一度の特別な日なので、うきうきした気持ちになります。皆の個性や普段とは違う面がみられて楽しいです」と喜んだ。教頭の堀内浩彦先生は「単調になりがちな学校生活の中で、非日常のワクワク感が持てる日があったらいいな」と始めた行事ですが、外国文化に親しむといった面もあり、定着してきています」と話している。



優勝旗を掲げて喜ぶキャリア班の生徒(手前、活躍したロボットたち)

自作ロボット競技の
全国大会で上位を独占

駒ヶ根工業高校(駒ヶ根市) ロボット研究製作部

駒ヶ根工業高校のロボット研究製作部キャリア班の2チームが、自作ロボットの性能などを競う「第32回全国高校ロボット競技大会」(文部科学省など主催)に出場。優勝と準優勝の「ワンツーフィニッシュ」を飾った。優勝は県勢初。県庁に武田育夫教育長を訪ね、成果を報告した班長の城倉伸紀さん(3年)は「予想もなかった成績を残せました」と喜びを表した。10月に栃木県で開催された大会には、全国から予選を勝ち抜いた96チームが参加。競技は、3分の制限時間内に、いくつかのボールを指定位置に運び、垂直に立った棒に5個のメガホンを通して「五重塔」を完

成させ、ロボットから発射するバドミントンのシャトル3個を4~5個先の箱に入れる一という課題をこなす。その正確さや速さの得点で順位を競い、駒ヶ根工業の両チームは圧倒的な高得点で3位以下を寄せ付けなかった。大会に参加した11人は、コース図面や競技内容が発表になった4月から準備を進めてきた。正確にシャトルを飛ばすために、ロボットにどのような機能を持たせるか。最も難しかったこの点に、皆でアイデアを出し合った結果、野球のピ

ッチングマシンのように回転する2本のタイヤの間を通す方式を採用した。作業は夜まで及ぶこともしばしばで、夏休み中はほぼ毎日ロボット作りに専念した。武田教育長への報告では、メンバーが大会で活躍したロボットを実際に動かして競技の一部を再現。優勝チームのリーダー、北澤琉海さん(3年)は「皆がそれぞれの役割を果たし、良いコミュニケーションができたのが勝因でした。総合力で勝って最高の気分です」と振り返り、メンバーは武田教育長から「県民にとって誇らしい活躍だった」と讃えられた。

県勢初の快挙
全員が力を合わせた結果

武田教育長への報告では、メンバーが大会で活躍したロボットを実際に動かして競技の一部を再現。優勝チームのリーダー、北澤琉海さん(3年)は「皆がそれぞれの役割を果たし、良いコミュニケーションができたのが勝因でした。総合力で勝って最高の気分です」と振り返り、メンバーは武田教育長から「県民にとって誇らしい活躍だった」と讃えられた。

進路を意識し始めたら...

信州っ子の進路情報サイト

WILL

入試情報、部活、探究の話題

イベント、コンクール、募集案内

勉強のモチベーションにもなるよ

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 長野県長野市南町1001-3-201 TEL: 026-266-0578

naga なが模試

長野県統一模試

2024年度 なが模試実施日程

中3生 第7回 1月12日(日)

最後の総仕上げにぜひ!

第7回お申込みバチ 12月17日(火) 15:00

1月は中1・2生の第3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

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。本年度は今が最終号。次回3月号からは新2・3年生の配布になります。※読み終わったらお家の方にお渡しください。

まっすぐ。 志望校へ

冬期講習

個別指導 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

飯山市 飯山教室	上田市 神科教室	安曇野市 穂高教室
中野市 信州中野駅前教室	東御市 東御教室	松川村 あづみの松川教室
長野市 浅川教室	坂城町 坂城教室	大町市 大町教室
北長野駅前教室	軽井沢町 軽井沢教室	岡谷市 岡谷教室
篠ノ井駅前教室	佐久市 岩村駅前佐久平教室	諏訪市 諏訪中洲教室
長野稲葉教室	中込駅前教室	茅野市 茅野教室
長野七瀬教室	塩尻市 塩尻教室	辰野町 辰野教室
長野三輪教室	塩田市 塩田教室	箕輪町 みのわ教室
西尾張部教室	松本市 松本教室	伊那市 伊那教室
柳原教室	松本市 松本桐教室	駒ヶ根市 駒ヶ根教室
須坂市 須坂駅前教室	松本市 松本東教室	駒ヶ根市 駒ヶ根教室
千曲市 戸倉教室	南松本市 南松本教室	下伊那郡高森町 高森教室
上田市 上田塩田教室	南松本市 南松本教室	飯田市 飯田教室
上田原教室	安曇野市 豊科教室	飯田市 飯田松尾教室
		飯田市 飯田丸山教室

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

公立高全日制16校で計640人減 25年度募集定員

県教育委員会は11月、2025年度の県立高校募集定員を決めた。本年度の中学校卒業予定者数は1万7560人で前年度より706人減少するため、全日制の募集定員は前年度より640人(16学級)減となった。前年度(240人減)に比べると大幅な削減。

全日制で募集定員が減少するのは、【第1通学区】飯山・普通、中野西・普通、須坂創成・商、長野東・普通、長野南・普通、更級農業・農業【第2同】上田・普通、上

田東・普通【第3同】諏訪実業・商、諏訪二葉・普通、岡谷南・普通、下伊那農業・農【第4同】田川・普通、松本深志・普通、明科・普通、穂高商業・商一の16校。いずれも1学級ずつの減。10月の第1回志願予定者調査で高倍率だった高校・学科も多い。これにより、市立長野を含めた公立全日制の募集定員は1万2920人となった。

高校別の25年度募集定員は県教育委員会のホームページで閲覧できる。

上田高生有志でつくる「こどもてらす」に大臣表彰

政府は、本年度の「未来をつくるこどもまんなかアワード」で、子どもや若者の支援団体などを対象にした未来へつなぐ「応援団」部門の内閣府特命担当大臣表彰に、上田高校(上田市)の生徒有志でつくる「こどもてらす」を選びこのほど表彰した。

こどもてらすは2年前に結成、市

内の「上田おけまーるジュニアセンター」を拠点に小中学生の学習支援や、一緒に遊ぶ活動などを行っている。アワードは、ほかに未来をつむぐ「こども・若者」部門があり、本年度は2部門合わせて最優秀の総理大臣表彰に2団体、内閣府特命担当大臣表彰にこどもてらす含む4団体が選ばれている。

トビタテ! 留学 新高1生の応募は4月21日まで

文科省と日本学生支援機構はこのほど、高校生の探究的な海外留学を支援する「トビタテ! 留学 JAPAN」の2025年度募集要項を公表した。新高1生(現中3生)は、「マイ好奇心探究」「社会課題探究」「STEAM探究」「スポーツ・芸術探究」の4コース合わせて120人を募集。応募期間は25年4月1日~同日21日で、進学先の高校を通じて

申請する。応募は、課題解決を目的とした14日間~1年間の留学計画を自分で作成して申請。留学計画と面接による選考を経て5月下旬に採否が決定する。前年度は全国から389人の新高1生が応募し、128人が採用された。最大月額16万円の奨学金と、35万円の留学準備金が支給される。

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ー。

お役に立ちたい。

冬期講習選びたい。

さあ、**熱い冬**がやってくる。

情熱全開! 目標に向かって突き進め!

個別小中高対象
冬期講習
生徒募集!

12月末まで入会キャンペーン

- 入会金11,000円が**無料**
- 先着8名様**授業料2回無料**
- 体験授業**2回無料**

集団授業 理・社・国(各90分授業)
●授業を14回以上申込時**10回無料**

※校舎により異なります。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

個別指導 アーサー学院

本郷校 026-217-4653 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! ※15年連続・令和5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」	6,900円	8,700円	
(1回60分×4回)	9,200円	10,700円	
	高1	高2	
	11,900円	12,600円	

※教材や消費税等すべての必要経費込み

- 「最初は不安なので、友達や兄妹ら」などの要望もOK
- 冬休み試してみても頑張れそうなら、3学期に継続受講もOK

12/14日までに申し込むと **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 **ゴーゴー ミナゴウカク**
0120-55-3759

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!

冬期講習 受付中!  **12.27** 校舎ごとスタート!
※日程は校舎ごと異なります。

平均点からトップ校へ合格!
いずみ塾®

部カツ! 班カツ!

東海大学付属諏訪高校 (茅野市) 男子バスケットボール部

インターハイ(全国高校総体)に17年連続33回、ウインターカップ(全国高校選手権)に11年連続25回の出場を誇る。過去に両大会で3位が2回、ベスト8にも3回入った経験がある。今月末に東京で開かれるウインターカップでの目標は「日本一」。23日の初戦(埼玉・正智深谷)を控え、練習にひとときわ熱が入る。

実戦さながらの張り詰めた攻防を繰り返す練習の中、小滝道仁監督からの指示で、動きを確認。全国の上位校と対戦すると、海外からの留学生とぶつかり合うこともあ

る。当たり負けしない、けがをしないことも心がけて練習をする。

チームのスローガンは「ディフェンス、リバウンド、ルーズボール」。こうしたプレーを頑張る「泥臭さ」がチームの持ち味だ。1963年の創部で、現在の部員は1~3年で39人。卒業生のほとんどが首都圏の大学に進学して競技を続けるという。練習日は火~金曜の放課後3時間ほど。土・日は試合を組むことが多い。

主将の渡邊大翔さん(3年)は「皆が同じ方向を向き、チームが一つになるよう心がけています。伝統

インターハイ17年連続出場誇る全国の強豪

日本一を目指し 泥臭いプレーを頑張る

あるチームで責任感と重圧を感じますが、それも楽しんで強くなりたいと思います」と話す。

小滝監督は昨年、同部を18年間指導し東海大バスケットボール

部コーチに就任した入野貴幸前監督から引き継いだ。部員に対しては「情報過多の時代、バスケットを通して責任を持って状況判断ができる人になってほしい」と期待する。



練習後に集合した部員たち(前列右から3人目、主将の渡邊さん)



オリジナルのマンガやイラスト、自由テーマで書いた短い文章など、このコーナーに掲載してほしい作品をお寄せください。文章は150字以内にまとめてください。掲載分には編集部より粗品をお送りします。

【投稿規定】 ハガキか封書を使用し、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(2025年3月号)に掲載希望の場合は、2月28日(金)までに差し出してください

【問い合わせ】 TEL.026-266-0578



(シルバーバックさん 岡谷市・中3)



(亜論さん 諏訪市・中3)



(本しめじさん 塩尻市・中2)



(●▲■さん 安曇野市・中3)



(ヒナノアさん 長野市・中3)



(ドラミングさん 岡谷市・中3)



(サッカー少女さん 上田市・中3)



(石井さん 飯田市・中3)

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 長野県塩尻市広丘吉田659-1 ☎.0263-57-4556(代)
- 長野営業所 長野県長野市東和田857-1信州名鉄長野ビル3F ☎.026-251-6275(代)
- 東京支社 東京都新宿区西新宿4-14-4カツラビル6F ☎.03-5334-5933(代)

信学会の入試突破講座

【第71回】

高校入試までの主な流れ

高校入試 / 中学校行事など



中3生へ最後におくる、六つのアドバイス

いよいよ、中3生におくる「入試突破講座」もこれが最終回だ。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てみた。満点でなくても大丈夫。5教科合計で合格点が取れるように、もうひと頑張りしよう。きっと、“希望の春”がキミを待っているよ。中2生も参考にしなね。

ガンバレ受験生!

12月4日時点で
前期選抜まで 後期選抜まで
あと**68日** 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。

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をもとに受験校を決めるんだ。志望校合格の可能性やキミの成績の現状と課題を冷静に受け止めよう。課題克服の時間は、短いけれどまだあるよ。先生や保護者任せにしないで、自分で責任を持って受験する高校を決定しよう。

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るけれど、入試本番は不慣れな高校の教室で他の中学校の生徒と競い合う緊張感があるよ。そうした環境の中でも普段の実力が発揮できるよう、試験慣れするために、入試レベルの問題に公開会場で取り組む信学会の『長野県高校入試学力テスト』がお勧めだよ。

3 冬休みに冬期講習に参加し、入試に直結した総復習に取り組もう。

年末年始に家族がのんびりしている中で、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よね。信学会の『冬期講習』では、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中学3年間の総復習をするよ。同じ志望校を目指す受験生と机を並べて勉強し、さらに実力を伸ばそう。

4 チェック&ゴールで入試の予想問題に挑戦しよう。

『チェック&ゴール』は、問題集・解説動画・テレビセミナーで受験生の合格を応援するプログラム。問題集が12月上旬に中学校でもらえるよ。問題を解いたら、信学会のホームページで解答例と解説動画を見よう。SBCテレビでは、信学会の先生が、5教科の学力検査問題の考え方や対策と心構えなどを伝授するので、録画して見てね。

5 前期選抜を受ける人は志願理由書を書き、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る。鉛筆で下書きをして、キミの個性や入学の意欲が十分に伝わるものができたら、ボールペンで清書をしよう。そして、中学時代に頑張ったこと、高校でやりたいことを面接で話せるようにしよう。今年度から学力検査もあるので、各教科の基礎知識を確認しておこう。

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“日曜日は入試の過去問を解く日”と決めて、50分の試験時間を守って、5教科を1日で解こう。集中して、5教科を連続して解くのはかなり疲れるけれど、それこそが訓練になるよ。また、平均点と比べれば、キミの理解度を客観的に見ることできる。残り期間は、5教科合計点アップのため、苦手分野を重点的に復習してね。

※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そう。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

12/21(日)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
公立高校 前期選抜
対策講座

夢中に、出会おう。
信学会

中3 長野県高校入試学力テスト

第6回 12月8日(日) 実施

webは3日前、窓口は前日まで受付!

第7回 1月12日(日)

第8回 2月2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 4,300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 ●県庁前校 ●長野駅前校
- 稲里校 ●篠ノ井駅前校 ●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 ●塩尻えんばーく前校 ●穂高校 ●茅野駅前校
- グリーンクラス上諏訪駅前校 ●PASS東部校

中1 中2 学力確認テスト

~学力診断と
高校入試への
準備に~

第3回
2月16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 3,000円



テスト3日前の
木曜日15時まで、
インターネットで
申し込みができます。