

県教育委員会の担当者3人に聞く

多くの中3生が受験勉強に取り組む「夏休み」。だが、本紙調査によると、県内受験生は目標を立て、計画的に学習を進めるのがどうも苦手ようだ。どうやって夏休みの目標や計画を立て、取り組んだらいいのか。また、やる気や集中力などパフォーマンスを引き出す体調作りのために、最も心がけなければならないのは何だろう。県教育委員会の3人の専門家に話を聞いた。(8面「入試突破講座」に関連記事)



欲張らない目標、具体的でゆとりある計画がポイント

県教育委員会事務局学びの改革支援課
眞島 紀章さん

中3生の皆さん、夏休みの約30日間は長いようで短いですよ。受験勉強に取り組む上で、その短い期間で大事なものが計画的に学習を進めることです。学校の先生からも夏休みの学習計画の立て方などを聞くことと思いますが、私が思っていることを話しましょう。

受験勉強は、あの高校を目指そうとか、将来やりたいことのために高校受験を頑張ろうとか、目標があって初めてモチベーションも上がるものです。山頂を目指す登山と同じです。

夏休みの勉強は、休み明けに行われる総合テストを目

標にしたらいいいでしょう。ここで大事なのは、欲張った目標を掲げないこと。休み中にテスト範囲を全部やろうと思っても無理ですし、受験まではまだ先もあります。例えば範囲を限定するとか、これまでのテストを見直して弱点を知り集中的にその教科や分野を勉強するとか、自分なりに絞って目標を決めてほしいですね。さらに、「この週はこの単元をやろう」など目標を1週間ごとに細分化するとモチベーションの維持に役立ちます。

計画表には、どの問題集の何ページというように、その日の枠の中になるべく具体的に書き込んでいくのがお勧めです。毎日、今日は何をするか分かるようにしておくことがミソですね。やり終え

夏休みに「これだけは」

受験勉強

体調作り

たら、計画表のその項目を二重線で消していくと達成感を得ることができますよ。

1日に5教科の勉強ができるといいですね。そうすると、1教科あたり休憩と合わせて1時間としても、1日の勉強時間は少なくとも5教科で5時間は必要になる計算です。かといって、ただ勉強時間を増やせばいいのではなく、実現可能かどうかを見極めて窮屈な計画は立てないことです。調整日として1週間に1日くらいフリーの日を作っておくのがお勧めです。こうして決めたことを家族などに「1日〇



とも勉強のうちです。

夏休み中に、多くの高校で体験入学や説明会が開かれます。志望校のこうした行事に参加し、来年の自分をイメージしてみるとモチベーションが上がるでしょう。高校受験は人生で一度しかないし、先輩たちの誰もが通ってきた道、皆さんに乗り越えられないはずはありません。頑張ってください。

【まじま・のりあき】県教育委員会主任指導主事。算数・数学の教員として中学校3校、小学校2校のほか特別支援学校や教育事務所で勤務。今年4月、松本市・鎌田小学校教頭から現職。中3生の担任3回。飯山市出身。



今の生活リズムを崩さず、朝食で脳や体のスイッチを入れよう

県教育委員会事務局保健厚生課

笠井 佳代子さん(右)、和田 優子さん

中学生の皆さん、特に受験生の皆さんの夏休みで一番心配しているのは、生活リズムを崩すことです。規則正しい生活リズムは心身の健康の土台であり体内時計を整え、心身のバランスを保ち、活動の質を高める上で不可欠です。やる気や集中力など受験勉強のパフォーマンスにも関わってきますが、ともすると「休みだ」という解放感

から夜更かしして寝不足になり、朝起きられないと、リズムを崩しがちです。夏休みに生活リズムが崩れてしまうと、2学期以降の勉学にも大きく影響してしまいます。

リズムを崩さないようにす
(2面に続く)

夏期講習 受付中!
わたし専用のカリキュラムで成績UP!
個別教室のトライ
詳しくは5ページをご覧ください



2 面 アクティブせんばい

夏の甲子園長野大会の開会式で大会歌を独唱した、小諸高音楽科の星野実良さん(3年)ほか

3 面 全高校の中学生向け行事カレンダー

4・5面 高校ホットほっと便 松商学園高1年生の「探究基礎ゼミナール」ほか

8 面 入試突破講座 夏休み、今やるべきこと

「中学生に知ってほしいニュース」「情報アラカルト」「部カツ! 班カツ!」は休みました

夏期講習 受付中
詳しくは4ページをご覧ください
明光義塾

N 高等学校

個別相談会 随時受付中

<https://nnn.ed.jp/>

N高等学校

充実した大学受験対策で
難関大学の合格実績も多数!

講師や仲間と学ぶ参加型のライブ配信授業

自分に合ったレベル別の映像授業

異なる文化や価値観に触れる 留学プログラム



2024年度入試 大学合格実績

国公立大学 ▶189名 東京大学 ▶7名

信州大学 ▶4名 早稲田・慶應 ▶82名

GMARCH ▶264名 海外大学 ▶203名

オープンキャンパス・
通学コース体験会

対象
中学3年生

長野キャンパス 長野電鉄長野線 市役所前駅 徒歩5分

通学コース体験会 7/19日

オープンキャンパス 8/10日

通学コース体験会 8/30日



NEW 長野松本キャンパス JR松本駅 徒歩6分

通学コース体験会 7/13日

オープンキャンパス 8/11日

通学コース体験会 8/31日



オンラインでも開催
Webから簡単申し込み(無料)



るためのポイントをお伝えします。

一番のポイントは、朝のスタート。朝はいつものように起き、朝食をしっかりと取ります。一日のスタートがうまく切れば、その日の気分やパフォーマンスに大変良い影響を与えます。学校が休みだから少しはゆっくりしたいと思っても、1時間も起きる時間がずれると生活リズムに影響が出てしまいます。朝、起きられそうもないと思ったら、目覚まし時計やアラームをセットしたり、家族に頼んで起こしてもらおう工夫もして

みましょう。

ポイントの二つ目は、1日の基本的なスケジュールを決めておくことです。スケジュールは、起床、朝食、昼食、夕食、寝る時刻の五つをまず決め、その間の時間に勉強など何をするかを考えていけば立てやすいでしょう。現在の生活で反省している点があったら、それを改善するためにも夏休みは良い機会です。

また、皆さんの中には不安や悩みを抱え、気になって勉強に集中できないといった人もいます。夏休みは比較的自由な時間があるの

で家族に相談したり、親戚が集まる機会などに大人の人とたくさん会話できたりすると良いですね。気持ちを楽にしてくれます。

栄養面から受験生の皆さんに、「これだけは」という一点に絞ってアドバイスしたいと思います。それは「朝食」を大事にしてほしいということです。

「朝食は三つのスイッチを入れる」と言われています。脳と体と排便のスイッチです。ご飯などの炭水化物を食べると脳のエネルギーとなり脳のスイッチが入り、頭の働き

をアップさせます。体のスイッチは、体温を上昇させ身体機能を調節するホルモンや免疫力を高めてくれます。また、食べることで胃腸も刺激され活発に働いてくれるようになります。

皆さんの一日の体調作りにとって、朝食の大切さが分かりますね。しっかり朝ごはんを取っていると、自分の体調に関心が向くようになるものです。また、朝食は家族が接する場でもあるので、自然な会話の中から自分の今の体調を知り、体調管理につながることもあるでしょう。

熱中症対策として、水分や塩分を摂取するために朝食メニューにみそ汁やスープを加えるのもお勧めです。夏は、暑いからといって冷たいものを取りすぎないこと、間食は果物や牛乳などなら良いですが、決して食べ過ぎないことにも心がけましょう。

【かさい・かよこ】県教育委員会指導主事。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。昨年4月から現職。
【わだ・ゆうこ】県教育委員会指導主事。栄養教諭・学校栄養職員として小中学校や学校給食センターで給食管理や食育指導にあたり、2023年4月から現職。



将来は高校の数学教師を目指します

「科学の甲子園」準優勝チームのキャプテン

佐々木 文成さん(諏訪清陵高校3年／諏訪市・諏訪清陵高校附属中出身)
3月に茨城県つくば市で開催された「第14回科学の甲子園全国大会」で総合2位(準優勝)と、県勢として過去最高の成績を収めることができました。

1チーム8人で、筆記と実技の総合点を競う大会。メンバーはクラスも部活も違いますが、皆が自分のすべきことをちゃんと理解し力を発揮してくれました。準優勝は少し悔しさもありますが、全国47都道府県の代表の中でこの成績はやはり誇らしいです。

学校では数学研究部の部長を務めています。数学の魅力は、どの単元も根幹ではつながっていて、一つの問題に対していくつものアプローチで答えを導き出すことができる点です。

卒業後は大学に進学し、高校の数学教師を目指したいと思っています。友達に数学を教えているうちに、教える面白さに魅了されました。



ポップスシンガーになるのが夢

夏の甲子園長野大会の開会式で大会歌を独唱

星野 実良さん(小諸高校音楽科3年／長野市・川中島中出身)
今月開幕した「第107回全国高校野球選手権(夏の甲子園)長野大会」の開会式で、大会歌「栄冠は君に輝く」を独唱しました。選手の皆さんへの応援の気持ちと、オーディションで競った仲間たちへの思いをこめて精いっぱい歌いました。

幼い頃から音楽好きで、小学校高学年は金管バンドでユーフォニアムを、中学生から合唱部に入っていました。音楽は、その時の人の感情に寄り添ってくれる、素晴らしいものだと感じています。自分で歌うときは、歌詞の意味から自分が感じたことや、気持ちをのせて演じるようにしています。

将来はポップスのシンガーになりたいです。そうでなくても音楽からは離れたくないですね。卒業後は、これまでのクラシックを基盤にロックやポップスを目指せる音楽大学への進学を志望しています。



集中力切らさず、練習通りの力を

県高校総体・弓道で優勝、インターハイに初出場する

唐澤 優菜さん(赤穂高校普通科2年／駒ヶ根市・赤穂中出身)
県高校総体の弓道・女子個人で初優勝を果たすことができました。練習通りの力を出せたことが結果につながったので、とてもうれしいです。今月31日から鳥取県で開かれるインターハイは、初出場で緊張もあるでしょうが、自分なりに楽しんで臨みたいと思います。

弓道は精神面が試される競技です。競技中は控えて待っている時間が長いので、瞑想などをして集中力を切らさないようにしていました。

弓道を始めたのは高校から。練習は週に6日で、自主練習として筋トレもしています。

6月から弓道部の新部長になりました。目標としては9月に始まる新人戦で団体、個人ともに好成績を収め、北信越大会、全国大会へ駒を進めることです。猫など小動物が好きなので、将来は動物に関わる仕事がしたいと思っています。



将来はスポーツ選手を支える仕事をしたい

北信越高校総体の女子棒高跳びで優勝、インターハイ出場を決めた

籠田 心優さん(松本国際高校2年／伊那市・春富中出身)
6月の北信越高校総体・陸上競技の女子棒高跳びで優勝することができました。今月下旬、広島で開かれるインターハイに出場しますが、北信越の優勝記録では上位は望めないと思うので、それを上回る記録を目指します。

小学生の時にはチアリーディングをしていて、中学校で陸上部に入りました。棒高跳びはコーチの勧めで中1から始めました。

この競技の魅力は、跳び方の工夫が記録に直結するところ。例えばボールの持ち手や空中動作を変えるなど、少し意識するだけで、記録が20〜30センチ変わったりします。空中動作の練習は、鉄棒の逆上がりや蹴上がりでやっています。

卒業後は進学希望です。トレーナーや理学療法士などスポーツ選手を支える仕事をしてみたいと思っています。



第63回 白梅祭

革命 輝け僕らの青春のページ

一般公開 7月27日(日) 10:00~15:00

8/2④ 普通科オープンキャンパス | 9/6④ 美術科公開講座

エクセラン高等学校

〒390-0221 長野県松本市里山辺 4202 TEL 0263-32-3701 FAX 0263-35-9080
http://www.excellent.ed.jp E-mail:kyoumu@excellent.ed.jp

Hot 長聖ニュース vol.35

第1回オープンスクールは8月30日(土)

本校の授業や部活を体験できる「第1回オープンスクール」を8月30日(土)に開催します。全体会で在校生の体験談などを聞いていただいた後、希望する授業や部活を体験します。時間は午後1時~4時。詳細や参加申し込みは本校のホームページへ。(右のQRコードを読み取ってください)

Global Competence Program 始動

これからの時代を自分らしく生きるための「資質・能力」(コンピテンス)を身につけるためのプログラムです。答えのない問いをアクティビティを通して考える、生徒主体のスタイルです。授業は英語で行われ、コミュニケーション手段としての英語の役割を認識します。上記オープンスクールでこの授業の体験が可能ですので、ぜひご参加ください。

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

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

新設 特別探究

①昨年度は中学校長推薦入試で定員の90%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90%。

8月2日(土) ★オープンスクール 9月6日(土)・7日(日) ★文化祭 10月4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

体験入学

オープン
スクール

説明会

文化祭

全高校(全日制)
カレンダー

●体験入学・クラブ体験等

●説明会・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)

●公開授業等(オープンスクール・学校見学会・公開発表会・公開模試など)

●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)

9月20日~ 保存版

月	日・曜日	北 信	東 信	南 信	中 信	月	日・曜日	北 信	東 信	南 信	中 信
9月	20日 土	★長野清泉女学院 説開	野沢北 開	★東海大学付属諏訪 説開 (岡谷市)		11月	3日 月	★長野高専 開			
	27日 土				★エクセラン(福祉) 説開		4日 火				穂高商業 説開
	28日 日		★UWC ISAK Japan 説開				5日 水			★東海大学付属諏訪 説開	
	29日 月	長野工業 開 篠ノ井 開		松川 開	松本深志 開 南安曇農業 開 松本深志 開		6日 木			辰野 開	塩尻志学館 説開
	30日 火				松本深志 開		8日 土	★文化学園長野 開 ★長野日本大学 説開			★東京都市大学塩尻 説開 ★松商学園 説開 ★松本第一 説開
	1日 水	長野西 開			松本深志 開		9日 日	★豊野高等専修 説開			
	2日 木	★長野日本大学 開					11日 火			岡谷東 説開	
	3日 金		野沢北 開 ★UWC ISAK Japan 説開				12日 水		佐久平総合技術・浅間 開		
	4日 土	須坂 説開 長野工業 説開 ★長野清泉女学院 説開 ★文化学園長野 説開	小諸義塾(普通・商業・音楽) 説開 佐久平総合技術・臼田 説開 ★佐久長聖 説開	諏訪清陵 開 ★東海大学付属諏訪 説開 (松本市)	★東京都市大学塩尻 説開 ★松商学園 説開 ★松本第一(普通※1) 説開 ★日本ウェルネス長野 説開		14日 金	篠ノ井・犀峽 開	★UWC ISAK Japan 説開		
	5日 日	長野工業 説開	★UWC ISAK Japan 説開		南安曇農業 説開		15日 土	★長野清泉女学院 説開 ★長野俊英 説開	小諸義塾(音楽) 説開(小諸) 軽井沢 開 野沢北 開 ★佐久長聖(長野市) 説開 ★佐久長聖(松本市) 説開	茅野 説開 ★東海大学付属諏訪 説開 ★伊那西 説開 ★飯田女子 説開	松本県ヶ丘(探究) 説開 南安曇農業 説開 ★エクセラン(福祉) 説開
10月	6日 月			辰野 説開		12月	16日 日				
	7日 火				松本蟻ヶ崎 開		21日 金			飯田OIDE長姫 説開	
	8日 水	長野 開		下諏訪向陽 説開 ★東海大学付属諏訪 説開			22日 土		★UWC ISAK Japan 説開		★松商学園 説開 ★松本国際 説開 ★エクセラン(美術) 説開
	10日 金		★UWC ISAK Japan 説開				26日 火			★東海大学付属諏訪 説開	
	11日 土	坂城 説開 ★長野俊英 説開	小諸義塾(商業) 説開 (小諸商業) 小諸義塾(普通・音楽) 説開 (小諸) ★上田西 説開	富士見 説開 岡谷工業 説開 上伊那農業 説開 駒ヶ根工業 説開 ★飯田女子 説開	池田工業 説開 ★エクセラン(普通) 説開		27日 水				★松本第一(食物) 開
	12日 日	更級農業 説開	小諸義塾(商業) 説開 (小諸商業)	岡谷工業 説開 駒ヶ根工業 説開	池田工業 説開		28日 木				田川 説開
	14日 火	長野吉田 開					29日 土	飯山 説開	★上田西 説開 ★佐久長聖 説開		梓川 開 ★東京都市大学塩尻 説開 ★日本ウェルネス長野 開
	15日 水	長野西・中条 説開		岡谷南 開			30日 日			★東海大学付属諏訪 説開 (伊那市)	
	16日 木	松代 開		阿智 開			2日 火		小諸義塾(商業) 開 (小諸商業)		★松本第一 開
	17日 金		上田千曲 開 夢科 説開	飯田 開 阿智 開	明科 説開		3日 水			★東海大学付属諏訪 説開	
11月	18日 土	下高井農林 説開 須坂創成 説開 屋代 説開 ★長野清泉女学院 説開 ★長野高専 説開	上田 開	諏訪実業(商業) 説開 ★東海大学付属諏訪 説開	★日本ウェルネス長野 開	1月	4日 木			松川 説開	★松本第一(食物) 開
	19日 日	須坂創成 説開 ★長野高専 説開		諏訪実業(商業) 説開			5日 金	北部 説開		駒ヶ根工業 説開	
	20日 月	中野立志館 開 市立長野 開		岡谷工業 説開 阿智 開	豊科 開 白馬 開		6日 土	★長野清泉女学院 説開 ★文化学園長野 開	★佐久長聖 説開		★松本国際 説開 ★エクセラン 説開
	21日 火	中野立志館 開 市立長野 開	佐久平総合技術・臼田 開	岡谷工業 開 阿智 開	松本工業 開 豊科 開 松本美須ヶヶ丘 開 豊科 開 池田工業 開		8日 月			岡谷南 開	
	22日 水	北部 説開		岡谷工業 開	松本美須ヶヶ丘 開 豊科 開		9日 火			岡谷東 開 岡谷南 開	
	23日 木			岡谷工業 開	松本美須ヶヶ丘 開 豊科 開		10日 水			岡谷南 開 ★東海大学付属諏訪 説開	
	24日 金	長野商業 説開	上田染谷丘 開		松本美須ヶヶ丘 開 豊科 開		11日 木			岡谷南 開 飯田風越 開	蘇南 開
	25日 土	中野西 開 須坂東 開 長野商業 説開 更級農業 開 屋代南 開 ★豊野高等専修 説開	★佐久長聖 説開		穂高商業 説開 白馬 説開 ★松商学園 説開		12日 金			岡谷南 開 飯田風越 開	★東京都市大学塩尻 説開 ★松商学園 説開
	26日 日	長野商業 説開 ★豊野高等専修 説開					13日 土	★長野俊英 説開		★東海大学付属諏訪 説開 ★飯田女子 説開 ★東海大学付属諏訪 説開	
	28日 火	長野東 開 ★長野高専 開					17日 水			軽井沢 説開	
12月	29日 水	★長野高専 開		飯田風越 開			19日 金		軽井沢 説開		
	30日 木	★長野高専 開		飯田風越 開			20日 土		野沢北(普通) 開	★伊那西 説開	
	31日 金	★長野高専 開			大町岳陽 説開		23日 火	★文化学園長野 説開			
	1日 土	長野工業 説開		富士見 説開 下伊那農業 説開 阿南 開	★松本国際 説開 ★日本ウェルネス長野 説開		9日 日				
	2日 日		★UWC ISAK Japan 説開				10日 月			★飯田女子 説開	
							15日 土			辰野 開(外部会場)	
							16日 日		夢科 説開	富士見 開 高遠 開	
							17日 月	★長野清泉女学院 説開		★伊那西 説開	
							21日 火	松代 開			
							23日 木			辰野 開	
							24日 土	★長野俊英 説開		諏訪実業 開 ★伊那西 開(外部会場)	

※1) スポーツサイエンスコース／学術探求コース専修学術系統・美術工芸系統

夏休みは都市大塩尻の
授業体験会

2025年7月30日(水)
9:00~12:00

東京都市大学 准教授
五十嵐先生による
特別講義開催！

申し込み必切 2025年7月26日(土)
お問い合わせ TEL. 0263-88-0104 (代表)

WEBからのお申し込みはこちら！

東京都市大学 塩尻高等学校
TOKYO CITY UNIVERSITY SHIOJIRI HIGH SCHOOL

なが模試
長野県統一模試

●2025年度 なが模試実施日程 (模・準実施日)

第3回 8月24日(日)

第4回 10月12日(日)

第5回 11月16日(日)

第6回 12月7日(日)

第7回 1月11日(日)

お申込みはお早めに！

県内すべての
中学生を
応援したい！

長野県全域の
多くの市町村3生たちが
参加しました

高校入試
本格的
会場模試

●第3回 お申込み必切 8月5日(火) 15:00

中1・2生は8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
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



外国人観光客(左2人)の話を聞く松商学園高の生徒たち

松商学園高校(松本市) 1年生

松商学園高校普通科の特進、文理2コースの1年生約260人が、探究学習の導入となる講座「探究基礎ゼミナール」に取り組んでいる。その一環で「グローバル講座」を受講する約40人が6月初旬、市内の松本城公園で外国人観光客にインタビューするフィールドワークを行った。多くの外国人観光客が行き交う園内で、生徒たちは積極的に英語で話しかけ、相手の話を聞いた。

同校は昨年度から文部科学省の「スーパーサイエンスハイスクール (SSH)」の指定を受け、文系・理系を横断する探究教育を推進している。その一環で行う同ゼミナールは、グローバル、生物、化学、地学、地

理、数学、情報、英語の計8講座から、一人3講座を選んで受講する。

この日のグローバル講座では、探究活動に必要なインタ

フィールドワークで外国人観光客に「取材」

ビュー力を身につけることを目的に、2〜4人ずつのグループになり、スマホの翻訳機能も活用して、外国人1組に対して約10分ずつのインタビュー取材を行った。

ドイツとポーランドから来たという男女に取材したグループは、松本市を訪れた理由や、松本のほかに行きたい場所などを次々と質問。メンバーの一

幅広い分野に接し 探究の基礎を学ぶ

人、白井杏さんは「英語でコミュニケーションできるようになりたいと思っていたので、この講座を選びました。インタビューは質問の意図を伝えるのが難しかったけれど、優しく対応してもらってよかった」。タイからの家族連れを取材したグループの高木唯華さんは、「松本の自然を高く評価してもらったのが印象的でした」と喜んだ。

生徒たちは、次の回でインタビューの質問・回答などのデータを整理、最終回に前回までの活動をまとめ発表する。10月からのセミナー後半は、2年生から本格的に取り組む探究学習に向け、研究課題を決める活動に入る。



プログラムを組む研究班の4人。手前、黄色のボックスは「てるてる」納入用ケース

駒ヶ根工業高校(駒ヶ根市) 機械科の3年生4人

駒ヶ根工業高校機械科が3年生の課題研究の授業で16年前から開発を進めてきた超小型人工衛星「てるてる」が、10月に宇宙航空研究開発機構(JAXA)のロケットに搭載されて宇宙へ飛び立つ予定だ。先輩たちの開発を引き継いだ研究班の4人は、「打ち上げが成功し、多くの学校や企業などで衛星を観測してもらえたらうれしいです」と夢を膨らませている。

研究班は班長の桃澤明聖さん、金木直哉さん、小田切隼冬さん、田中心朗さん。システムは、メッセージをモルス信号に変換し、衛星に9個配置されたLED電球をプログラムで点滅させる。今月下旬にはプログ

ラムを組み込み、「てるてる」をJAXAに納める予定だ。

何代にもわたる研究の過程では、途中で頓挫しかけたこともあったが、22年から精密加

先輩たちから引き継いだ「てるてる」に夢乗せて

工会社の工房大倉(下伊那郡松川町)と北海道科学大学が全面支援し、衛星本体は今年2月に完成した。

「てるてる」は一辺10センチの立方体に機器を搭載し、重さは1.3キログラム。国際宇宙ステーション(ISS)を経由して宇宙空間に放出された後は、約90分で地球を一周する軌道で回りながら役割を果たし、約1年後

僕らの人工衛星、宇宙へ飛び立ちミッション達成を

に大気圏に再突入して消滅する予定。県外13校を含む高校20校のほか、国内外の天文台でこれを観測する。

打ち上げが成功すれば、高校生が開発から手掛けた人工衛星としては国内初になるという。桃澤さんは「てるてるが送るメッセージは数カ国語で感謝を伝える言葉や、協力いただいた方々の名前などを発信したいと思っています」と意気込む。

開発が始まった当初から研究班の指導に当たってきた林厚志教諭は、「開発に携わってきた生徒は、本年度までで101人。それぞれどんな道に進んでも、この経験が必ず役立つと思います」と話している。



実習でAIに関するクイズなどに真剣に取り組む情報工学科の1年生

長野工業高校(長野市) 情報工学科の1年生

長野工業高校情報工学科は、1年生から3年生まで発展的に人工知能(AI)の実習ができる県内で数少ない学科だ。同校には昨秋、国の支援でその学びの核となる新しい施設「AI Laboratory」が完成。高度な研究ができるパソコンなどを備え、「AIを活用できる人材の育成」を目指す学習に弾みをつけている。

6月からスタートした同科1年生の「AI入門」の実習を見た。実習は、AIはじめ表計算ソフトや画像編集ソフトなどコンピューターに関わるテーマが五つあり、クラス40人がテーマごとに分かれて授業を受ける。

AI実習は、AIはどのようなものか、どんな種類があってど

う利用されているのか、AIのメリット・デメリットや活用時に気を付けることなどを、映像教材を使って学んでいた。2種類は昨秋、国の支援でその学

昨秋、高度なAI学習の拠点も完成

AIが合成した音声はどちらかをクイズ形式で考えさせたり、代替肉に関する長い文章を、各自が考えた要約文とAIの要約を比較してみたりといったドリルを通してAIの理解を深めていく。

週1回3時間授業で年間5回行うが、今回が初回。最終回にはコンピューターを使ってごく簡単なAIを作成し、webに

AIの種類は？メリットやリスクは？ 実習で学ぶ

組み込んで動作させるという。実習した白井希良さんは感想を、「スマホや車の自動運転など身近なところで想像以上にAIが使われていることが分かりました。これからはAIの時代なので、うまく使いこなしていくことが大事だと感じました」と話した。

3年生になると、AIラボの設備を使って高度なAI活用を実習する。今年は、高精度のAI外観検査システムを使用。生徒たちはコンクリートの画像データを収集してAIに学習させ、クラック(ひび割れ)を識別するモデルを作成している。AIの識別精度を実用レベルまで高めるのが目標という。

個別指導

No.1

やれる・できる・する

明光は、YDK 応援塾。

やる

できる

する

夏の頑張りこそが、

点数アップのカギ。

27UP

29UP

34UP

43UP

29UP

25UP

40UP

31UP

1学期期末テストから2学期中間テスト(前期中間テストから前期期末テスト)の点数アップ ※明光義塾調べ、実際に明光義塾に通っている生徒の多くの事例から一部を掲載しています。2024年度実績。

小・中・高 全教科対応

夏期講習受付中

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 岩村田駅前佐久平教室	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	松本市 松本桐教室	箕輪町 箕輪教室
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	まつもと波田教室	高森町 下伊那高森教室
千曲市 戸倉教室	南松本教室	飯田市 飯田鼎教室
上田市 上田塩田教室	村井教室	飯田市 飯田松尾教室
上田原教室	安曇野市 豊科教室	飯田市 飯田丸山教室

個別指導

明光義塾

お問い合わせ

0120-411-996

受付時間 10:00～21:00 (土日祝含む)

詳しくはこちら

QRコード

信毎中学生Navi(中ナビ)
次号は9月5日(金)発行予定です

1対1の個別指導塾

No.1

マンツーマン夏期講習受付中

7/31(木)まで

入会金 11,000円 ▶ 0円

※1：1対1個別指導認定の直営教室数全国1位 2024年5月9日 産経広告社調べ。

※2：受付期間：～2025/7/31、3ヶ月以上の契約でご入会いただいた方が対象。詳しくはお問い合わせください。

この夏の学習は全国No.1のトライにお任せください！

わからないところをすぐに解決 完全マンツーマン授業

短期間でも結果を出せる あなた専用のカリキュラム

やる気を引き出す 相性ぴったりの先生

トライは県内16教室・自習スペース完備

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、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

無料 学習相談・体験授業 受付中！

個別教室のトライ 0120-555-202

電話受付時間 9:00～23:00(土・日・祝日も受付中)



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】9月号に掲載希望の場合は、8月25日(金)までに差し出してください
 【問い合わせ】TEL.026-266-0578



(ユウさん 北佐久郡・中3)



(れもんさん 上高井郡・中3)



(ひなさん 須坂市・中2)



(モノクロームさん 駒ヶ根市・中3)



(レインさん 安曇野市・中2)



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**

集団授業 理・社・国(各90分授業) 授業を16回以上申込時 **10回 無料** (中3生)

5教科 完全担任制

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
 口コミで選ばれています! ※16年連続・令和6年は98%が塾生からの紹介入会でした

夏休みお試しプラン

教科も受講日も自由にご選べます

夏休み“長ゼミ・松ゼミ”をお試し♪気に入ったら2学期も続けられます
 まだ夏の日程が不明でもOK★受講日はあとから変更できます

1:2個別	●小1~4/14,800円	●小5~6/18,400円
60分x8回	●中1~2/19,400円	●中3/19,000円(受験生割引)
	●高1/24,800円	●高2/26,100円
		●高3/27,400円

※教材・消費税・自習室などすべての費用が含まれています

早トク! 7/14(金)までに申し込むと **¥2,000 割引**

さらに **夏期後に入会すると 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 **0120-55-3759**

FreeDial

受験生っぽい自分、ちょっと好きかも。

夏期講習 受付中! 7.30 スタート! ※日程は校舎ごと異なります。

講習+7月末までの入会で **4日間分の講習指導料 無料**

講習+8月末までの入会で **入会金 無料**

平均点からトップ校へ合格!

いずみ塾®

お気軽に
お問い合わせください!



0120-72-8655

フリーダイヤル受付時間/
 (月曜~金曜)10:00~21:00 (土曜)10:00~18:00
 いずみ塾本部(株式会社アイキューブ)長野県茅野市塚原1-3-21

WEB
からは 24時間受付

izumijuku.co.jp

いずみ塾

検索

NAGANO SDGs PROJECT

子どもたちと一緒に、 もっと信州にSDGsを。

2019年にスタートしたNAGANO SDGs PROJECT。
長野県における持続可能な社会の普及と実現を目指し、
子どもたちを中心に様々なプログラムに取り組んできました。
子どもたちの探求心を高め、子どもたちと一緒に考え、
子どもたちのSDGsアクションを伴走支援できる
サポーターを目指しこれからも活動を続けていきます。



様々なプログラムで、皆様のSDGs活動をサポートします！

School of SDGs

学校のSDGs活動をNSPがサポート！

NSPによる長野県内の学校との
コラボレーション企画。
NSP事務局員が子どもたちをサポート
しながら一緒に活動を行い、さらなる
SDGs達成を目指しています。

これまでの活動はこちら

出前授業

**様々な分野の専門家が
皆様の学校に
SDGsをお届け！**

企業・団体と連携し、県内の学校・団体にSDGsの授業を
無料でお届けしています。テレビや新聞、インターネットでは
知ることのできない世界の今や、日本のSDGs最前線を
生の声で聞き体験することで学びが深まります。

これまでの出前授業はこちら

教材ダウンロード

**授業に活動にぜひ
ご活用ください！**

SDGsを教育や職場に取り入れたいけど
何から行えばいいの？ そんな方にSDGsを
題材とした教材をご用意しました。
資料やテキスト、ゲームなど多彩な教材を
ダウンロードいただけます。

ダウンロードはこちら

間もなく締め切り 柳田理科雄サイエンスショー

参加無料

2025年7月27日(日)
13:30~15:00(13:00開場)
信毎メディアガーデン ホール
松本市中央2-20-2(松本駅より徒歩10分)

右のQRコードにアクセスし必要事項を
記入してください。申込後に配信される
メールが、当日の入場券となります。

書籍販売予定！ 購入特典 柳田理科雄先生
サイン＆写真撮影

大人気『空想科学読本』の著者・柳田理科雄によるサイエンスショー。
人気アニメやマンガの不思議な題材に、親子で楽しく科学を学べます！

SDGsの旬な情報がわかる！ NSPメールマガジン

毎月厳選されたSDGsに関する情報を
配信しています。登録は無料、
公式WEBサイトからお申込みください。

お申し込みはこちら

各種最新情報は 公式WEBサイトで 公開しています

長野SDGsプロジェクト 検索

協賛サポーターを募集しています

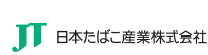
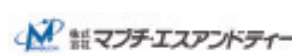
私たちの活動を継続し広げていくには、引き続き多くの皆さまの
ご支援が必要です。SDGsを通して活動できる子どもたちを
教育で支援するため、どうか皆さまのお力をお貸しください。

協賛サポーターロゴマークは もう中学生さんデザイン！

2025さぽーたー

※イメージはアドバンスサポーター用
ロゴマークです。

NAGANO SDGs PROJECTは下記協賛サポーターの皆さまのご支援をいただいで運営しています



長野SDGsプロジェクト実行委員会(事務局:信濃毎日新聞社マーケティング局内) E-mail/info_nsp@shinmai.co.jp
 ■主催 長野SDGsプロジェクト実行委員会 長野県、(一社)長野県経営者協会、長野県中小企業団体中央会、(一社)長野県商工会議所連合会、長野県商工会連合会、(一社)長野県環境保全協会、信濃毎日新聞社 協力:長野県教育委員会
 NAGANO SDGs PROJECT は長野県の「気候非常事態宣言 -2050ゼロカーボンへの決意-」に賛同いたします。

信学会の入試突破講座



》 【第75回】 《

勝負の2学期(後期)に向けて、今すべきこと

夏休み中も早寝・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だよ。日中はとても暑くなるので、図書館で勉強するのもお勧めだ。また、夏休み明けからの「総合テスト」の成績は、受験校決定の参考資料にもなる。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、勉強と遊びのメリハリをつけて過ごそう。



▲進路講話でもお話しています

1. 中学校行事と受験校決定までの流れ

多くの中学校では、8月から来年2月にかけて5～6回、総合テスト(実力テスト)が行われるよ。そして、11月までの3～4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るんだ。

	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 入学者選抜要綱の発表 保護者懇談会①	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

POINT

まず、夏休み明けの「総合テスト」に向けて、5教科バランス良く、これまでの総復習をしよう。

2. 家庭学習で、できる問題とできない問題の区別を

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冊にまとめた問題集を、基礎→応用→発展と段階を踏んで勉強していくのがお勧めだ。要点のまとめを音読をすれば、「今、勉強していますよ」というアピールになるし、忘れにくいと思うよ。

□ 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)

1 世界のすがた		1 世界のすがた	
要点のまとめ①	要点のまとめ②	A 基本問題	B 応用問題
-1-	-2-	-3-	-4-

□ 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回ずつ解き終えたら、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、苦勞して覚えたことは記憶に残る。

POINT

問題集の目次で単元名を確認し、夏休み明けまでに出题範囲の問題を2回解くつもりで、学習計画を立てよう。

3. 定期テストと総合テストとの違い

テスト範囲が広いので、受験勉強を3か月くらい続けないと、目に見えるほどの成果は表れにくいよ。入試問題レベルの応用問題も増えてくるので、好成绩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だ。

□ 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、高得点を取りにくい。(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

先生方は「この用語は重要だ」とか「似た問題が入試に出そうだ」と思うからこそ、テストに出題しているんだ。受けっぱなしにしてはもったいないので、間違えた問題は必ず解き直そう。

4. 受験生の夏休みの過ごし方

高校入試まで、夏休み以上に長い休みは二度と無い。夏休みに効果的な勉強をすれば、苦手教科や弱点分野を克服して、得点力や学年順位を上げることができるはず。ふだん中学校で勉強している9時から15時の間で5時間を勉強にあてるようにすれば、1日8時間以上の勉強時間がとれるよ。

▼夏休み中の1日の学習計画の例(斜線部が勉強時間)

6時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
家庭学習	朝食	新登校	夏期講習など(5時間)						帰宅	家庭学習			夕食	家庭学習	TV	入読浴書	

POINT

夏休み中は、自分1人では気がゆるみやすく、家庭ではテレビやゲームなどの誘惑も多いため、計画的に勉強を進めるのは難しいよね。だから、学習塾の『夏期講習』に参加する人も多いようだ。

中学2年生の皆さんへ

2学期(後期)から、各教科とも難しい内容を習うから、これまでの学習内容をこの夏休みに総復習して、忘れかけている事柄を整理しておく、今後の授業に自信を持って臨むことができるよ。

信学会ゼミナール 夏期講習

7/20(日)より 順次スタート 受講生受付中!

学年	コース	授業日数	学習のねらい
中3	アカデミー ハイレベル スタンダード 主要3教科(国・数・英)	8日間	既習の全範囲から出題される夏休み明けの「総合テスト」に備える。また、今までの総復習を行い、弱点を克服する。
中2	主要3教科(国・数・英)	7日間	難しくなり差がつく2学期の学習に備え、土台を固める。また、勉強と部活動を両立させる。
中1	主要3教科(国・数・英)	7日間	

※8月17日(日)に、夏休みの学習成果を確かめる「夏期実力確認テスト」を行います。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。



特別講座も開講!

詳しくはこちら



中3生 長野県 高校入試学力テスト

「Web成績表」で、偏差値と全県や志望校内での位置がわかる!

第3回 総合テストに向けて学力診断!

9月7日(日)実施

第4回 応用問題にチャレンジ

10月5日(日)

■教科/入試5教科

■時間/集合 9:10 終了 15:10

■受験料/1回券 4,700円(税込)

6回券(第3～8回) 26,400円(税込)

5回券(第4～8回) 22,000円(税込)

一般申し込みはこちら

