

本番でベストの自分を出すために

公立高校の後期選抜まであと約3カ月、前期選抜や私立高校入試はさらに間近に迫った。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。焦りや不安を抱える中3生も少なくないだろうが、それを乗り越えて入試本番でベストパフォーマンスを発揮するにはどうしたらいいだろう。受験生をよく知る県教育委員会の藤井篤徳さん、笠井佳代子さん、和田優子さんの3人に話を聞いた。

(8面に関連記事)

3人の先生からアドバイス

日々を大事に「が」カギ



府県の過去問もお勧めです。学習場所を地域の学習室や自習室などに変え、適度な緊張感を味わいながら取り組んでみるのもいいと思います。公立後期選抜まで3学期の土・日曜の休日は10回くらいだと思います。とにかく50分間に力を出し切ることを一番に考えて、徹底的に過去問に取り組んでみましょう。

い」という場合、自分は数学の何が分かっていないのかを仕分けしてみてください。むやみに「数学、頑張る」と取り組んでみてもなかなかうまくいかないものです。

ここまで頑張ったのなら最後まで

受験は、中学校3年間の中で最も苦しい時期かもしれません。しかし、後で振り返った時に「あの時の自分はよく頑張ったよな」と思えるチャンスでもあります。同時に、自分だけが苦しい思いをして頑張っているのではなく、皆と一緒に頑張ってくれています。

「一人で乗り越えるのが難しいなら皆で」という体験を、部活や生徒会などで一度はしているのではないですか。家族の方や先生、友達の支えに感謝しつつ自分のことを

(2面に続く)



まずは普段の学校生活を充実させよう

県教育委員会事務局学びの改革支援課
藤井 篤徳さん

受験生の皆さん 「学校の授業が勝負」

3年生を7回受け持った経験から、本番でベストの自分を出すためには普段の学校生活を充実させることが何より大事だと思っています。

入試本番に臨む自分と普段の学校生活を送る自分は同じですので、受験が近いからといって学校生活を疎かにしては本当に大事なところで力を発揮できないと感じています。

一番強調したいのは「とにかく学校の授業が勝負」。1

日に4～5時間は学校の授業で勉強できるわけですから、この時間を大事にしてこそ勝負に勝てるのではないのでしょうか。「家や塾で勉強するから」と授業に身が入らないのは本末転倒で、自信にはつながりません。

これは勉強に限らず、学校や家庭で任されている役割や手伝いでも同様です。「受験生だから適当でいい」ではなく、しっかり最後まで手を抜かずに取り組んで普段の生活をきちんと作っていくことが、本番で力を発揮できることに必ずつながると思います。

方についてです。この時期になると生徒にはよく「休日の受験勉強は入試本番と同じ時間割で取り組み、知識を身につけるとか覚えるといったこれまでの勉強から、身につけた知識を活用する勉強にシフトしていこう」と話してきました。

要するに、入試本番を意識して実践的な勉強をしようということです。それには過去問をやってみるのが一番です。1教科50分間の時間の使い方も覚えることができますし、問題の難易度がある程度、知ることできます。他の都道

「困難は分割せよ」をかみしめて

この時期は、追い込まれた気持ちになったり、焦ったりするのは仕方がないと思います。多くはさまざまな要因が絡み合っていて、一気に解決するのは難しいでしょう。皆さんが国語の教科書で読んだ小説「握手」(井上ひさし作)の中でルロイ修道士が言う「困難は分割せよ」は、そんな皆さんを支える言葉ですよ。

大きな問題も細かく仕分けして、一つ一つ地道に片づけていけば解決できるよ、といった意味です。「数学が伸びな

これからは入試本番を意識した学習を

二つ目は、受験勉強の仕

■2面 アクティブせんばい

下水汚泥を肥料として活用する研究で国土交通大臣賞を受けた南安曇農業高校3年の伊藤瑞希さんら4人

■3面 中学生に知ってほしいニュース

COP30開幕

■4・5面 高校ホットほっと便

上田染谷丘高校1年生の社会人に学ぶ探究学習ほか

■7面 部カツ! 班カツ!

佐久長聖高校吹奏楽部

■8面 入試突破講座

本番までの日程とアドバイス

いずみ塾®

冬期講習受付中!



明光の受験直前対策
冬期講習受付中!
詳しくは6ページをご覧ください
明 光 義 塾 !

君の中の光を見つけよう

学校法人 篠ノ井学園
長野俊英高等学校

第3回 学校説明会 **12/13日** | 入試相談会 **2026 1/24日**

〒388-8006 長野県長野市篠ノ井御幣川1045
[お問い合わせ] 教務・生徒募集室

TEL | 026-292-0726 FAX | 026-292-1427
E-mail | nagano-shun_ei@shinonoi-gakuen.ac.jp
※日程は状況によって変更する場合があります。

Hot
長聖ニュース vol.38

👑 **駅伝28連覇、女子サッカー6連覇で全国へ**
— 県高校駅伝男子で驚異の28連覇を達成した本校駅伝部が今月21日、全国高校駅伝(都大路)で京都を舞台に3連覇を目指します。また、女子サッカー部は県高校女子サッカー選手権で6連覇を果たし、29日から兵庫県で開催する全日本高校女子サッカー選手権大会に挑みます。
— 温かいご声援をお願いします。

👑 **2026年度入試日程の確認を**

試験区分	推薦入試 (学校長推薦)	一般入試	帰国生入試
Web出願期間	11/29日～1/3日	12/6日～1/20日	11/22日～1/2日
試験日	1/14日	1/29日	1/12日
合格発表	1/16日	2/4日	1/15日

※出願にあたっては必ず「募集要項」で確認してください。

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

Find yourself.
Grow your dreams.
Here at Seisen!
自分を発見し、夢を育む学校

2026年度入学者選抜日程

推薦選抜	コース	願書受付期間	試験日	合格発表日
中学校長推薦選抜	特進コース 進学コース	11/25～12/15	12/19	12/22
自己推薦選抜	進学コース			
卒業生子女・姉妹推薦選抜	進学コース			

■ **一般選抜**

特別選抜(12月選抜)	特進コース	11/25～12/15	12/19	12/22
一般選抜I(1月選抜)	進学コース	12/16～	1/9	1/15
一般選抜II(2月選抜)	進学コース	1/16～	2/6	2/13

第3回 個別相談会(校舎見学可) **1/17日**

長野清泉女学院高等学校
〒380-0801 長野市箱清水1丁目9-19
Tel: 026-234-2301 E-mail: info@seisen.ed.jp

やり抜く。中学校の最後はそういう時間にしてもらいたいと私は思います。せっかくここまで頑張ってきたんだから、最後までやり通そう!

【ふじい・あつのり】県教育委員会主任指導主事。専門は国語。2000年から県教員。中学校5校で教え、うち中3の担任を7回経験。今年4月から現職。奈良県出身。47歳。



日常を大事にして 本番の力にしよう

県教育委員会事務局保健厚生課
笠井 佳代子さん(左)、和田 優子さん

本番でいいパフォーマンスを発揮するためには、日ごろから体調を整えておかねばなりません。体調を整えるには、規則正しい生活リズムで毎日を過ごすことが大事で、加えて適度な運動、睡眠時間の確保、栄養バランスのよい食事を心がけると最強です。試験本番がだんだん迫ってくる中で、受験生の皆さんには改めて自分の生活リズムについて考えてほしいと思います。

生活リズム作りは 起床時間を軸に

良い生活リズムは心身の健康の土台です。起床、朝・昼・夕の3食、就寝を同じリズムで過ごすことで毎日のベストパフォーマンスにつながります。試験本番の一日も同じ

です。生活リズム作りの考え方は、起床時刻を軸にすればいいでしょう。学校に登校している日は、だいたい試験本番と同じに授業があるので、授業開始から逆算して起床時刻を決めます。その場合、朝起きて太陽の光を浴び朝食、トイレ、準備の時間などをみて2～3時間前が一般的なのではと思います。学校までの通学時間もまちまちですし、朝に勉強する人もいるでしょうから、ここのところは皆さんが自分で考えてみてください。

睡眠時間は7～8時間ほしいので、そうすると寝る時間も定まってきます。土曜・日曜や冬休みであっても、この起床・就寝リズムを崩さない生活を心がけましょう。

朝食がパフォーマンス のスイッチ

受験生の皆さんに毎回、強調したいのは「朝食の重要性」です。朝食をとることで脳や体に必要なエネルギーが行きわたり、集中力や思考力の維持につながります。栄養バランスを考えることも大事で、ご飯などの炭水化物は脳の活動をアップさせ、肉、魚、チーズ、たまごなどに含まれるタンパク質は体温を上げ、免疫力を高める効果があります。

生活リズムの点から朝、昼、夕の3食を毎日ほぼ同じ時間にとることが推奨されますが、塾に通っていて夕食が遅くなる日は、食事間隔があまり空きすぎないように栄養バランスを考えた補食を取るのがよいでしょう。また、本番の直前は食中毒のリスクを避けるため、生もの(刺身、生たまごなど)を控えましょう。

乾燥や冷えから 体を守りましょう

季節がら乾燥や冷えから身体を守ることや、感染症対策などにも必要になります。感染症対策としては、部屋の湿度を一定以上に保つことや換気、手洗い、うがい、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とったりして血行を良くしましょう。

歯が痛いとか健康診断でむし歯が見つかったとか、頭痛や腹痛になりやすいなど自覚していることや心配していることについては、この冬休みを利用して治療したり、早めに保健室の先生や医師などに相談したりしてください。

い。入試という大事な試験に挑戦するのですから緊張や不安な気持ちはやむをえませんが、落ち着く方法を自分で見つけておくといいと思います。

【かさい・かよこ】県教育委員会指導主事。県内小中学校で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学校給食で給食管理や食育指導にあたる。2023年4月から現職。

本紙の高1生アンケートから 受験生へのアドバイス(抜粋)

お勧めしたいこと

休憩時間を決めないとやる気が起きないよ●焦ってきた時が頑張るとき。本気が出ます●おすすめは過去問を徹底的に行うこと●授業はしっかり受けて、後から勉強し直すなんてことにならないように●高校はたくさんの友達ができてたのしいよ●苦手なところは「新研究」でやる●友達と教えながら勉強するのがお勧め●先輩からアドバイスを聞こう●自分より実力が少し上の人をライバルにする●学校から配られる問題集をしっかりとやれば大丈夫●面接対策は自分のやりたいことを書き出し、人に話す●最後まであきらめない●体調管理とテストの振り返りが大事です●やる気が出ないときは図書館などみんなが集中している場所で勉強するといい

絶対しない方がいいこと

動画を見ながらは、勉強に集中できない●絶対やめよう!寝る前のスマホいじり●志望校を下げることは絶対にしない方がいい。挑戦すること●友達を通话やゲームに誘うことはやめてほしい●音楽聴きながらの勉強は集中できないよ●志望校についてよく調べないと後悔する●睡眠時間を削って勉強するのはよくない●面接試験ではあまり笑わない方がいい●机の上を散らかしておくこと●2日以上は絶対に勉強をさぼらないこと



高校生活で最も打ち込めたのがこの研究でした

下水汚泥活用で国交大臣賞受賞した研究グループ代表

伊藤 瑞希さん(南安曇農業高校3年／大町市・仁科台中出身)

下水汚泥を肥料として活用する研究で、本年度の国土交通大臣賞「循環のみち下水道賞」を受賞することができました。研究はこの学校で7年前から取り組んでいて、私たちも先輩から研究を引き継ぎました。受賞の知らせを受け、最初はどれだけの賞が分からなかったのですが、今は私たちの取り組みをもっと広く知ってもらえるチャンスだと思っています。



動物が大好きでこの学校に入り、先輩方の校内発表を聞いて汚泥肥料の研究に関心を持ちました。循環型社会の形成に欠かせない社会的価値あることだと思え、この研究に高校生活を通して最も打ち込むことができました。

卒業後は大学に進学し農業について学びを深め、農村の保全などに関わる仕事につきたいと思っています。

大学で障害者スポーツについて学びたい

国スポ・フェンシングで県チームの準優勝に貢献

春田 友菜さん(伊那西高校3年／上伊那郡南箕輪村・南箕輪中出身)

今秋、滋賀県で開かれた国民スポーツ大会(国スポ)フェンシング少年女子フルーレで私たち長野県チームが準優勝することができました。この種目で県勢としては過去最高の成績だそうです。



チームは、縣ほのか選手(伊那北高校3年)と私の妹の春田心音選手(中3)、私の3人。縣選手とは同じクラブで練習していたことがあり、チームワークはバッチリでした。

フェンシングは小学2年で始めました。普段の練習は週4日くらい。この春からプレースタイルを変えるなど工夫したのが今年の躍進につながったのかなと思っています。

卒業後は大学に進学し、障がい者スポーツについて学びたいと考えています。フェンシングとはコーチとして携わるなど長く関わっていききたいですね。

工業をもっと広く、深く学びたい

全国ロボコンで特別表彰を受けたチームリーダー

小池 天さん(箕輪進修高校工業科2年／上伊那郡箕輪町・箕輪中出身)

10月に福島県で開催された全国高校ロボット競技大会(ロボコン)で、僕たちのチームが特別表彰の経済産業大臣賞を受けることができました。目標にしていた8位内入賞を果たした上に特別表彰だったので、うれしさに胸がいっぱいになりました。

競技は、生徒が自作したリモコン型と自立型のロボット2台を使い、ペットボトルを指定の場所まで運ぶなど、いくつかの課題に挑み得点を競います。僕はロボットの設計と操縦を担当しました。

今大会を通じて知り合った全国の人たちと「来年も会おう」と話したことも励みに、来年も出場を目指します。

卒業後は大学か専門学校に進学し、もっと広く深く工業について学びたいです。将来の具体的な目標は決めていませんが、工業高校の教師にも憧れます。



信州や佐久を広めたいと思って料理を考えました

全国うまいもん甲子園で準優勝した佐久平総合技術高校コンビ

岩本 美空さん(農業科2年／佐久市・中込中出身=左)と

濱 香蓮さん(同／同・浅間中出身)

先月、東京で開かれた「ご当地絶品うまいもん甲子園」決勝大会に臨み、野沢菜おやきを棒状にアレンジした「信州肉巻きおやきボー」で準優勝しました。今までの努力が報われてうれしかったです。

学校で飼育・加工した豚バラ肉を巻いて焼き、佐久地域特産のプルーンのソースで食べるという工夫をしました。信州や佐久をもっと知ってもらいたいと考えた作品です。

岩本 卒業後は、今大会に向けても大変お世話になった大手スーパーに就職し、お弁当などの開発に携われたらと思っています。農業にも関心があります。

濱 料理は祖母から教わって好きになりました。信州以外の食材をいろいろ使ってみたいので、来年は別の料理コンテストに挑戦したいです。





県産業教育振興会の堀江会長(中央)と記念写真に納まる4高校の代表者たち

下伊那農業、松本工業、須坂創成、エクセランの各校

県産業教育振興会(堀江三定会長・事務局長・長野工業高校内)はこのほど、長野市で秋季大会を開き、農業、工業、商業、家庭の各部門で、全国大会などで活躍した4プロジェクト(研究)を表彰した。それぞれ研究成果を発表した生徒たちは、会員企業などから称賛を浴びた。

振興会では700を超える県内企業や専門高校32校でつくり、学習活動支援や教員の研修支援などを行っている。受賞したプロジェクトは、農業部門が下伊那農業高校(飯田市)の「おこせbamboo革命!」、工業が松本工業高校(松本市)の「エコ1チャレンジカップ3連覇への挑戦」、商業が須坂

創成高校(須坂市)の「小学生との連携により未来をつくる」、家庭がエクセラン高校(松本市)の「浴衣製作からの地域交流」。

県産業教育振興会が学習支援の一環で

下伊那農業の清水未夢さん、小林ゆうさん、林康平さん(いずれも3年)の3人は、竹林の整備や竹を使った商品開発などの取り組みを発表。地域にある竹林のほとんどが放置され荒れている現状を変えたいと、4年前から続く研究だ。

竹製品ではこれまでに竹和紙、竹炭、うちわ、メンマなどを開発。竹林整備は地域住民を

巻き込んだ活動で、タケノコを収穫できるまでに再生した。

清水さんは、「竹林の現状を知ってもらえ、取り組みが評価されてうれしかった。私たちの活動に協力してくれる人の輪がもっと広がってくれればいいと思います」と話した。

須坂創成の3年生8人は、全国的に高校商業科を目指す生徒が減少する中、市内小学生に商業活動の楽しさを知ってもらおうと、商業体験イベントの開催や、一緒に野菜を育て学校祭で販売するなどした取り組みを発表した。この活動は先月、県代表として全国商業科生徒の研究大会でも発表、注目を浴びた。

都市大塩尻は、夢を叶える場所。

最終! 第3回入試説明会 12月13日(土) 14:00-16:00

特別奨学生入試	推薦入試	一般入試
試験日 1月9日(金)	試験日 1月23日(金)	試験日 2月17日(火)

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

“Face to Face”の通信制高校

- マイペースで学習 ■
- 3年間で卒業 ■
- 楽しい高校生活 ■
- 出口のしっかりした高校 ■

学校法人 つくば開成学園 ■通信制 ■単位制 ■普通科

つくば開成学園高等学校
12月より願書受付開始! 見学、ご相談も随時受付中です

■ 辰野本校 0266-75-0581 ■ 上田 0268-29-6731 ■ 諏訪 0266-78-9063
■ 長野 026-223-1981 ■ 松本 0263-50-6001 ■ 駒ヶ根 0265-81-8151

「信毎中学生Navi(中ナビ)」は、県内の全中学校を通して2・3年生号にお届けしています。本年度は今年が最終号。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。

ナガノニチダイ 高校普通科入試情報!

中学校長推薦入試

Web出願期間 … 12/10~12/22日
願書受付日 … 1/8日
試験日 … 1/14日

一般入試

Web出願期間 … 12/15日~1/19日
願書受付日 … 1/21日・1/22日
試験日 … 1/27日

※探究創造学科は定員に達したため、今年度の募集は終了しました。

受験生のみならず! 最後まで頑張ってください!

学校法人 長野日本大学高等学校
〒381-0038 長野県長野市東和田253番地 TEL:026-243-1079

naga なが模試
長野県統一模試

2025年度 なが模試実施日程(要確認)

中3生 第7回 **1月11日(日)** 中学生を応援したい!

最後の総仕上げにぜひ!

第7回 お申込みバツ 12月23日(火) 15:00

お申込みは早めに!

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 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

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

26年度は長野南など7校で定員変更

県教育委員会はこのほど、2026年度の県立高校募集定員を決めた。来春の中学卒業予定数は前年より39人増える見込みだが、募集定員は全体で120人減の1万2800人とした。全日制で前年から変動があったのは飯山(普通)と長野南の2校が各40人増、逆に中野立志館、篠ノ井、上伊那農業、

伊那北(普通)、伊那弥生ヶ丘の5校で各40人減。

この結果、第1回志願予定数調査の志願者数を当てはめると、飯山(普通)前期の志願倍率は1.96倍(調査時点3.92倍)、伊那弥生ヶ丘は1.22倍(同0.98倍)などとなる。

信毎選賞に松本美須々ヶ丘高演劇部

信每文化事業財団(理事長・小坂壮太郎信濃毎日新聞社社長)はこのほど、今夏に香川県で開かれた全国高校総合文化祭・演劇部門で県勢初の最優秀賞を受賞した松本美須々ヶ丘高校演劇部に第30回信毎選賞を贈った。廃部の

危機を乗り越えて「後に続く高校演劇の手本となる作品」(審査員評)を作り上げた。ほかに、3人組バンド「Mrs. GREEN APPLE」のキーボード、藤澤涼架さん(長野市出身)と上田市のNPO法人上田映劇が受賞した。

駒工生らの人工衛星「てるてる」宇宙へ

駒ヶ根工業高校(駒ヶ根市)の生徒たちが開発に携わった超小型人工衛星「てるてる」が宇宙へ。「てるてる」は宇宙航空研究開発機構(JAXA)が10月に打ち上げたロケットで運ばれ、国際宇宙ステーション(ISS)に無事到着した。今月中にも宇宙飛行士の油井亀美

也さんがISSから宇宙空間に「てるてる」を放出する見通し。その後、「てるてる」から発信される光のメッセージを、日本全国の高校生や東京大学木曽観測所などと連携して観測する本格的なミッションがスタートする。

小諸商、小諸の生徒会が新校PRイベント

小諸商業と小諸(ともに小諸市)の生徒会がこのほど、両校の統合で来年4月に開校する小諸義塾高校を知ってもらおうと、佐久市で新校のPRイベント「こもこもフェス」を開いた。小諸高吹奏楽部と音楽科の演奏会＝写真＝や生徒が対応する進路相談会のほか、ヨーヨー釣りや型抜きなどの

ゲームコーナーも設けられ、多くの家族連れや中学生らが訪れていた。



部カット! 班カット!

佐久長聖高校(佐久市) 吹奏楽部

佐久長聖高校吹奏楽部は、座奏で行う吹奏楽の活動に加え、マーチングバンドとして活躍している県内では数少ない「二刀流」のクラブだ。10月の県マーチングコンテストで金賞となり2年連続で東海大会出場を決めた。東海大会では昨年と同じ銀賞だったが、今年は金賞の評価基準にわずかな足りない惜しい成績だった。今月下旬には吹奏楽のアンサンブル(少人数編成の合奏)コンテストに挑戦するため、部員たちは気持ちを切り替えて練習に励んでいる。

「動く吹奏楽」といわれるマーチングには主に2種類のスタイルがある。体育館などでフォーメーションを次々に変えながら演奏する「ドリル」と、同部がコンテストで挑戦している、行進しながら演奏・演技する「パレード」だ。

同部がマーチングに取り組み

始めたのは15年ほど前から。部員は1、2年生が26人(1年10人、2年16人)で、マーチング経験者は平均で3割くらいと少ない。練習は火曜日がオフで、土・日は調整日。夏までは吹奏楽の練習を中心にを行い、それ以降はマーチングに重点を置く。マーチングは体力が必要なため、夏場にはランニングや筋トレを重点的に取り入れている。

部の目標は「響心動魄」。人を深く感動させる意味の驚心動魄をもじった言葉だ。吹奏楽の大会に加え、マーチングコンテストなど出場機会も多い。学校行事やイベントへの出演依頼も少なくない。

部長の望月舞子さん(2年)は「部員の個性が豊かな部です。まとめていくのは大変ですが、部の目標の通り、人の心に残る音楽を目指しています」。マーチングリーダーの薩田唯香さん(同)は「観客の笑顔を引き出せる演奏・演技をしたいです」と意気込んでいる。

マーチングとの「二刀流」で頑張る
夏場は運動部さながらの筋トレも



練習の合間に集まった部員(前から3列目中央が望月さん、後列左が薩田さん)

やれば、できる。
そう信じる明光は、
ギリギリまで得点力アップにこだわります。
キミと、キミの志望校を知り尽くしたうえで、
「取れる科目」を見きわめ、伸ばす。
個別指導だから間に合う、
君からのラストサポート。
最後まで、全力で伴走します。

明光の受験直前対策

明光は、
最後の最後まで、
キミを諦めない。

小・中・高
全教科

冬期講習受付中!

【個別指導塾】
高校受験
合格者数
No.1

【個別指導塾】
大学受験
合格者数
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

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	広丘教室	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

!

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 10:00～21:00 (土日祝含む)

詳しくは
こちら





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】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（2026年3月号）に掲載希望の場合は、2月27日金までに差し出してください
 【問い合わせ】TEL.026-266-0578



(メンダコ大量発生さん 上伊那郡・中2)



(パンケーキさん 飯山市・中3)



(ねこまるさん 上水内郡・中3)



(ハムカツさん 軽井沢町・中3)

注目の学習塾 特集

「がんばるぞ!」と思った時が始めどき。



個別冬期講習 生徒募集!
 小中高対象
 12月末まで 入金キャンペーン
 中3生 授業を14回以上申込時 (各90分授業) 集団授業 理・社・国 **10回無料**
 入塾者5名限定 月額授業料 1ヶ月 (4回分) **無料**
 ※冬期講習4コマ以上受講の方に限ります
 入会金 **無料** 11,000円が
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! ※16年連続・令和6年は98%が塾生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)	中1~2	6,900円	8,700円
	中3	9,200円	10,700円
	高1	11,900円	12,600円
	高2		

※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、友達や兄妹と」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

12/13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®

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

信学会の入試突破講座

【第79回】

高校入試までの主な流れ

高校入試／中学校行事など



公開模試で入試のリハーサルをして、志望校合格ヘラストサポートを!

インターネット出願の体験出願期間が始まり、中3生に送る「入試突破講座」もいよいよこれが最終回だ。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生も参考にしてネ。

ガンバリ受験生!

12月9日時点で
前期選抜まで 後期選抜まで
あと62日 あと91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ていく。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 冬休みに冬期講習に参加し、短期集中で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。

3 公開模試で入試の雰囲気を経験し、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通りに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。

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、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んだ。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は解答例と動画解説を見ることができるよ。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・面接・学力検査の準備をしよう。

「志願理由書」は、まず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。中学校への提出は1月16日頃までが目安なので、冬休み中に完成させるとよいだろう。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」で話せるようにしておこう。1問4点で200点満点の「学力検査」もあるので、5教科の基礎知識を確認しておくこと。

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もできる。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

— つづける挑戦、叶える未来 —
12/20(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。

中1・2生、小学生対象
受験説明会も開催

※参加いただいた方は冬期講習申込金2,000円減免!

夢中に、出会おう。
信学会



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7回

出願に向けて受験勉強の成果を確認

1月11日(日) 実施

〈申し込み受付は1月7日締め切り〉

第8回 2月8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

2回券(第7～8回) 8,800円

◎Webで事前にお申し込みください。(クレジットカード決済)

●中野校
●須坂駅前校
●篠ノ井駅前校
●岩村田駅前校
●松本駅前校

●長野北本校
●屋代駅前校
●中込駅前校
●塩尻えんばく前校

●県庁前校
●戸倉校
●穂高校

●長野駅東口校
●上田駅前校
●イオン豊科校
●茅野駅前校

2026年 高校入試

チェック&ゴール

■テキスト/中学校から配布(中3)
■解答例と解説動画/
信学会ホームページで公開中

SBCテレビゼミナール

チェック&ゴール

放送日:1月25日(日)

午後3時00分～3時30分

(見直せるように録画もしておくと安心です)

※模試の窓口受付はしません。

一般申し込みは
こちらから

