



夏休みの受験勉強アドバイス

多くの中3生が受験勉強に取り組む「夏休み」。今回は、受験勉強に生成AIをどう活用したらいいのか、学習の集中力を高めるにはどうしたらいいかについて、県教育委員会の専門家2人に話を聞いた。本紙が4月、高1生を対象に行った「高校受験」アンケート結果を踏まえた。2人のアドバイスを受験勉強の参考にしてほしい。(8面に関連記事)



「自分を鍛えるコーチ」としてAIの活用を

県教育委員会事務局学びの改革支援課
櫻田 誠二さん

「信毎中学生Navi」のアンケートでは高校受験生の48%が受験勉強に生成AIを活用したと回答しています。生成AIはもはや「使うか使わないか」ではなく「どう使うか」の時代になってきているといえます。そこで今回は、受験勉強での生成AIとの上手な付き合い方をお話ししましょう。

AIに解説役などの役割を与えてみよう

本番の試験会場には生成AIを持ち込めません。生成AIの解説で「分かった」状態と、自力で「解ける」状態は別物です。自分の力で解ききる学習を重ねることが、本番で発

揮できる「本当の力」につながります。それが大前提です。

生成AIの使い方は、「自分で解く→つまづきを生成AIで解消→自力で解き直す」が基本です。その上で、生成AIに次のような役割を与えてみましょう。

【解説役】「中学生に分かるよう一行ずつ教えて」と聞き、丁寧に説明してもらおう。

【類題メーカー】間違えた問題の「類題を3問作って」などと指示し、解き直す。

【添削・ミス分析】英作文を直してもらったり、誤答のつまづき箇所を整理してもらったりする。

【学習計画案の作成】学習計画の案を作らせ、それを基に自分なりに修正する。

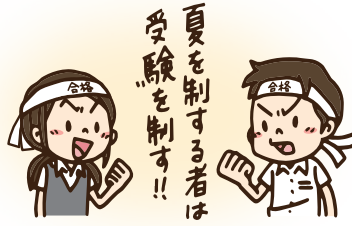
大切なのは「答え」ではなく「ヒント」をもらうように意識

生成AIどう使ったら集中力を高めるには？

すること。最後は何も見ずに自力で解けるかを確認しましょう。

AI勉強法で、やってはいけない4か条

生成AIを活用するにあ



夏を制する者は受験を制す!!

たって、次のことをやってはいけません。
①解く前に聞く・写す 考える力が育ちません。まずは自力で粘りましょう②答えをうのみにする 生成AIはもっともらしく間違えます。答え合わせは必ず教材の解答を使いましょう③個人情報を入力する 氏名や志望校などは絶対に入れないでください④深夜まで使う 睡眠時間の減少は学力を低下させるといった研究もあります。十分な睡眠時間を確保して体調を整えることも大切な受験勉強です。

「AIを使いこなす力」は一生物です

生成AIの主要サービスは多くが13歳以上対象ですが、18歳未満の利用には保護者

の同意が必須です。これは学校貸与の端末や教育用アカウントを使う場合も同様です。

教育用アカウントでも18歳未満には安全面からの利用制限があり、学校が管理しています。中学生が生成AIを使う際は、保護者や学校の許可が前提です。まずは「受験勉強でこう使いたい」と保護者や先生に相談し、ルールを確認しましょう。

本番の試験で頼れるのは「自分」だけです。生成AIを「答えを写す道具」ではなく、「自分を鍛えるコーチ」として活用しましょう。自分で考え、生成AIの答えを疑い、まとめ直す。この習慣で身に付く「生成AIを使いこなす力」は、一生ものの宝になります。受験生のみなさんの健闘を祈ります。

【さくらだ・せいじ】県教育委員会指導主事。名古屋市教員から13年前に県教員。中学校6校に勤務し中3担任を4回経験。飯田市教育委員会を経て2024年から現職。専門は技術科と理科。千曲市出身。



体調管理を意識して、集中力を高めましょう

県教育委員会事務局保健厚生課
笠井 佳代子さん

高校受験生が休日に勉強する時間は、平均で1日5.6時間だそうです(本紙の高1生「高校受験」アンケート結果)。夏休みは勉強時間を確

保することも大切ですが、その時間の学習効率を高めることも同じくらい重要です。そこで今回は、集中力を高めるためのポイントを考えてみ

ましょう。

集中力には体調が大きく関わっています。体調が崩れれば物事に集中することはできませんし、当然パフォーマンスも落ちてしまいます。心身のコンディションを整えるための

(2面に続く)

完全1対1 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 考古学の第一人者らを前に研究発表した松本深志高校2年の園部実路さんほか
- 3面 全高校の中学生向け行事カレンダー(11月20日~)

- 4・5面 高校ホットほっと便 屋代高校、佐久長聖高校、エクセラ高校のトピック
 - 6面 情報アラカルト 須坂創成高校農業科の学科改編ほか
 - 8面 入試突破講座 勝負の2学期(後期)に向けて
- 「中学生に知ってほしいニュース」【部カツ! 班カツ!】は休みました

夏期講習実施中!
詳しくは4ページをご覧ください
明光義塾!

OPEN SCHOOL

第1回 7.30(木) 9:30-11:30
第2回 9.5(土) 14:00-16:00

夢を叶える場所 都市大塩尻

先輩に聞いてみよう! 都市大塩尻のリアル
キャンパスナビゲーターによる 校内見学ツアー
なんでも聞ける! 個別相談 など

東京都市大学塩尻高等学校
お問い合わせ先: 0263-88-0104
東京都市大学塩尻高校

Hot 長聖ニュース vol.42

第1回オープンスクールは8月29日(土)です

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29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。県内で唯一導入の資質・能力開発プログラム「GCP(グローバルコンピテンスプログラム)」も体験できます。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(右QRコード)へ。

文科省の派遣留学生に県内最多の5人決定しました

高校生の探究的な海外留学を支援する文部科学省の「トビタテ!留学JAPAN」に本年度、本校から1、2年生5人が採用されました。5人は8月以降、米国、英国、オランダなどにそれぞれ派遣留学生として旅立ちます。採用人数5人は県内最多、全国でもベスト10に入ります。全国の応募者は2602人、採用者は718人でした。

近畿インターハイ 4競技に選手78人が出場します

今夏、近畿地方6府県などで開催される全国高校総合体育大会(インターハイ)に、本校から陸上競技、剣道、柔道、女子サッカーの4競技に選手78人が出場します。また、秋田県で開く「文化部のインターハイ」全国高校総合文化祭の将棋部門に1人が出場します。応援をお願いします。

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

3本柱は「睡眠(休養)」「バランスのよい食事」「適度な運動」です。夏休みは、特にこの三つを意識した生活を送ってほしいと思います。

充実した1日は、睡眠と朝食がカギ

起床時間、3度の食事、就寝時間を軸に、毎日を規則正しく過ごすことに努めましょう。長期休みは解放感から生活リズムが乱れがちです。夏休み中でも、学校がある日と同じ生活リズムを心がければ、無理なく体調を整えられます。特に、集中力のためには十

分な睡眠と、1日のスイッチを入れる朝食が重要です。

バランスのよい食事は、主食、主菜、副菜と汁物などがそろった給食が良い例です。もちろん、食事は自分一人で用意できるものではありません。夏休みは家族の協力も必要になります。勉強中のおやつにはラムネやチョコレートなどがいいと言われますが、これはあくまで補食です。やはり食事で炭水化物やたんぱく質などをバランスよく取ることが必要です。

適度な運動は、息が弾み、汗をかく程度のウォーキング

などが効果的で、続けることが大切です。また、健康診断の結果、視力や聴力、むし歯などで医師の診察を勧められている人は、この休み中に受診しておきたいですね。

「とにかく始める」が集中力を生む

学習の集中力を高める方法を一つ紹介しましょう。なんだかやる気が出ないといった状況の時は、とにかく始めてみてください。始めてみると、しだいに熱中したりやる気が高まったりして集中できるようになる。これは

よく知られている脳のメカニズムで、気乗りがしなかったことも、やり始めたら集中してしまって時間も忘れていたという経験は誰にでもあるかと思えます。

やる気が出るのを待っているのではなく、自分から始めてみるとやる気が出てくるということです。「まず1問解いてみよう」「5分間だけ頑張ろう」といった小さな目標を立てて、とにかく始めましょう。自分の脳が自然に集中力を高めてくれます。

集中力の持続時間は人によって異なりますが、休憩をと

ることも大事です。受験勉強では本番の試験時間を意識して50分集中したら15分休憩するといったサイクルもいいでしょう。ただ、休憩だからとスマホで動画など見始めてしまうと、やめられなくなってしまう危険性も大きいですね。勉強をする時は、スマホを家の人に預けたり、物理的に離れた場所へ置いたりするなど、集中力を妨げない環境づくりも考えてみましょう。

【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。2024年4月から現職。



全国総文祭で納得のいく舞台を作りたい

全国V2を目指す松本美須ヶヶ丘高演劇部の部長

田野尻 瑚都さん(松本美須ヶヶ丘高校2年/松本市・鎌田中出身) この冬、埼玉県で開かれた関東高校演劇研究大会(関東ブロック大会)で、私たちの演劇部が最優秀賞を受賞することができました。昨年に続く日本一を目指し、今月下旬から秋田県で開催される「全国高校総合文化祭(全国総文祭)」の演劇部門に出場します。



今年の上演作品は、私がとても感銘を受けた作品「アンネの日記」をモチーフにしたミュージカルです。顧問の先生や演劇部の先輩など私を含めた6人のメンバーで考えました。高校生の等身大の悩みや葛藤を投影した内容になっていて、手応えを感じています。演劇との出会いは幼い頃。祖母に絵本を読む際、登場人物ごとに声色を変えて演じていたところ、「演劇をやったらいい」と勧められたのがきっかけです。卒業後は進学し、将来は公務員など地元で貢献できる仕事をしたいと考えています。

専門家に会え、大きな気づきをもたらえた

日本考古学協会の高校生研究発表会で優秀賞受賞

園部 実路さん(松本深志高校2年/松本市・山辺中出身) 5月に日本考古学協会総会のプログラムとして東京で開催された高校生ポスターセッションで、高1から取り組んでいる僕の研究が優秀賞を受賞することができました。とても光栄に思っています。



僕の研究は、地元の山辺地区に現存する用水路(大堰)について、奈良時代に作られたと伝えられていますが、実は古墳時代後期に遡るのではという仮説を立て、さらに河川の流れの変化や古墳時代の集落、土器などの調査研究を進めてきました。発表会では、学会の先生方から質問を受けて新たな気づきがあったり、全国の仲間と交流したり、とても貴重な経験でした。小学4年の平出遺跡(塩尻市)見学で感じた疑問が、考古学に興味を持つきっかけでした。卒業後は大学で考古学を学び、できれば大学院でさらに研究を深めたいです。

オペラ歌手になるのが目標です

夏の甲子園長野大会の開会式で大会歌を熱唱した

尾美 沙奈さん(小諸義塾高校音楽科3年/北佐久郡立科町・立科中出身) 今月4日に松本市宮球場で行われた第108回全国高校野球選手権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。緊張しましたが、選手の方々の思いを後押ししたいという気持ちで歌いました。

小学校では学校の合唱団に入っていて、小5から声楽の先生に付いて習い始めました。中学生の頃にはこの開会式で歌ってみたいと思い描いていたので、今の高校の音楽科を目指しました。声楽は、人の声の繊細な表現で聞く人に感動を与えることができるのが魅力です。

クラシック系の音楽をよく聴きますが、ポップスも好きです。卒業後は東京の音楽大学に進学希望で、現在は受験に向けたレッスンを励んでいます。将来はオペラ歌手になるのが目標です。厳しい道だと思いますが、最後までチャレンジしたいです。



市田柿の魅力の世界に広めたい

高校生のSDGs探究コンテスト全国大会に出場する

下伊那農業高校2年の原 癒里菜さん(チームの班長、下伊那郡高森町・高森中出身=写真中央) 田元 愛華さん(同郡下條村・下條中出身=同左)、塩沢 深生さん(同郡下條村・下條中出身=同右) 社会課題解決に挑む高校生の探究コンテスト「SDGs QUEST 未来の甲子園」のアルプスエリア(長野・山梨・静岡3県)大会の最終審査で最優秀賞をいただきました。8月の全国大会に、しっかり準備して臨むつもりです。

私たちの探究は、先輩から引き継いだ「市田柿の皮の利用」。南信州の特産品「市田柿」の製造過程で廃棄されていた皮をワイン醸造に利用するプロジェクトです。今年は皮を使ったリキュール酒づくりにも挑戦しています。

3人の進路希望は、「進学し、管理栄養士になりたいと思っています」(原)、「進学希望で、将来は子どもと関わる仕事をしたいです」(田元)、「進学して栄養系を学び、食べ物に関連した職業に就きたいです」(塩沢)。



Advertisement for 'White Plum Blossom Festival' (白梅祭) featuring an anime-style illustration of a girl with a camera. Text includes '青春更新中' and '7月25日(土) 10:00~15:00'.

Advertisement for Nagano Seisen Gakko (長野清泉女学院高等学校). Includes a photo of students in a classroom and a list of events: '出願説明会 8月1日', '入試ポイント説明会 9月5日', etc.

Advertisement for Nagano Kosen (国立長野高専). Features the text '1月に推薦選抜って?' and '自由なキャンパスでじっくり5年間'. Includes QR codes and dates for application and selection.

体験入学 説明会 オープンスクール 文化祭 全高校(全日制)カレンダー 11月20日~保存版

●体験入学・クラブ体験等 ●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)

前号(第82号)に続き、11月20日以降の「体験入学・学校説明会・オープンスクール・文化祭 全高校カレンダー」を掲載する。3月までの高校行事で多いのは、私立高校の学校説明会・入試説明会と、公・私立高校の公開授業(オープンスクール)や探究学習の公開発表会などだ。入試が近づくと焦りや不安などを感じることもあるが、志望校のこうした行事がモチベーション維持に役立つだろう。

月	日・曜日	北信	東信	南信	中信	月	日・曜日	北信	東信	南信	中信	
11月	20日 金			飯田OIDE長姫説		1月	15日 金			富士見園 辰野園(外部会場)		
	21日 土				★松商学園説 ★松本国際説 ★エクセラン(美術)説		18日 日		藝科説			
	25日 木			★東海大学付属諏訪説			20日 火	松代園			松本工業園(外部会場) ★日本ウェルネス長野園	
	27日 土	長野工業説					22日 金		軽井沢園	高遠園(外部会場) 飯田OIDE長姫園 下伊那農業園		
	28日 土	飯山園説	★上田西説 ★佐久長聖説	★東海大学付属諏訪説	梓川園 ★東京都市大学塩尻説 ★日本ウェルネス長野園説		23日 土	★長野清泉女学院説 ★長野俊英説			諏訪実業園(外部会場) ★伊那西園(外部会場)	
29日 日	★豊野高等専修園(外部会場)		★東海大学付属諏訪説(伊那市)		24日 日				★伊那西園(外部会場)			
12月	1日 火	★長野俊英園			★松本第一園	27日 木		上田園	阿南園(外部会場)	塩尻志学館園		
	2日 水			★東海大学付属諏訪説		29日 土	更級農業園 ★文化学園長野園					
	3日 木			松川園説	松本美須ヶ丘園説	30日 日	下高井農林園			伊那北園 南安曇農業園(外部会場)		
	4日 金	北部園		辰野園 駒ヶ根工業園		5日 月				富士見園		
	5日 土	★長野清泉女学院説 ★文化学園長野園	★佐久長聖説		★松本国際説 ★エクセラン説	6日 火				諏訪清陵園(外部会場)		
	7日 日			岡谷南園 阿南園		8日 水	公立高校 2027年度入学者前期選抜					
	8日 月			下諏訪向陽園 岡谷東園		10日 金				富士見(普通)園		
	9日 火			岡谷南園 阿南園		12日 日				富士見(普通)園		
	11日 木			★東海大学付属諏訪説		18日 土		佐久平総合技術・浅間園(外部会場)				
	12日 金	屋代南(ライフデザイン)園 ★長野俊英園		飯田風越園	蘇南園 ★東海大学付属諏訪説園 ★飯田女子園 ★松商学園説(オンライン)	3月	5日 土	北部園				
16日 火			★東海大学付属諏訪説		9日 木	公立高校 2027年度入学者後期選抜						
18日 木		小諸義塾園 軽井沢園		白馬園	11日 土					★日本ウェルネス長野園		
1月	9日 土			★伊那西園 ★飯田女子園		13日 日				★東京都市大学塩尻園		
						19日 土	須坂園					
						20日 日				蘇南園		



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】 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(9月号)に掲載希望の場合は、8月20日(木)までに差し出してください
 【問い合わせ】 Tel.026-266-0578



(aoさん 木曾郡・中3)



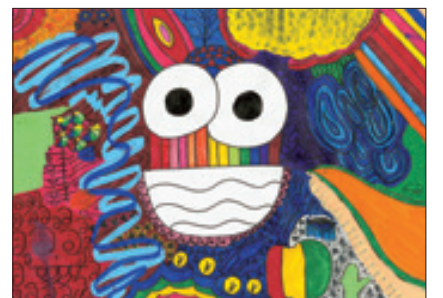
(こげさん 松本市・中3)



(ぬさん 飯田市・中2)



(Koさん 中野市・中2)



(かぐやさん 大町市・中2)

3年後、想像のその先へ。
「やりたい」を「できる」に変える。
挑戦を支えるプロの技術と最新の環境があなたの成長を加速させます。

- 普通科
- 特別探究コース
- 総合探究コース
- 地域探究系列
- 美術工芸系列
- スポーツサイエンス系列
- 食物科

オープンスクール ★ 8/1(土)・10/3(土)
文化祭「香椿祭」★ 9/5(土)・6(日)

文部科学省 DXハイスクール
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

naga なが模試 長野県統一模試

● 2026年度 なが模試実施日程 (標準実施日)

- 第3回 8月30日(日)
- 第4回 10月11日(日)
- 第5回 11月 8日(日)
- 第6回 12月 6日(日)
- 第7回 1月10日(日)

県内すべての中学生を応援したい!

高校入試本格的会場模試

● 第3回 お申込みぴ切 8月7日(金) 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



ケミカルライト実験を行った2年生チーム

文化祭で恒例の 科学実験ショー披露

屋代高校 (千曲市) 理数科の1、2年生

屋代高校でこのほど第70回鳩祭(文化祭)が開催され、理数科1、2年生の有志約20人が恒例企画になっている科学実験ショーを披露した。多彩な8つの実験プログラムで、観客にクイズを出したりとともに実験を行ったりと会場一体となる演出で来場者を楽しませた。

観客参加型のステージで盛り上がる

2年生の男子2人チームは、よく伸びるスライム作りを実演した。完成したスライムが通常のものより数倍も伸びるのを披露すると、会場から拍手が起きた。このあと観客も少人数グループになって伸びるスライム作りを体験した。

1年生の女子4人チームは、洗剤や日焼け止めクリームを使って観客が絵を描き、見た目は

ただの白い紙にブラックライトを当てると絵が浮かび上がる実験などで、会場を沸かせた。

小林湊さん(1年)は「初めての経験で緊張しましたが、楽しかったです。全体リーダーの島田実来さん(2年)は、「全員で集まる機会が少ない中、皆が協力して作り上げました。実験がうまくいかなかった場面もありましたが、成功だったと思います」と話した。

上水内郡小川村から両親と訪れた中1男子生徒は、「科学が好きなので、いろいろな実験を見たり実際に体験できたりして面白かったです」と満足そうだった。鳩祭は6月27、28の両日に一般公開が行われた。



【トビタテ!留学JAPAN】の派遣留学生に決まり喜び生徒たち

1、2年生5人が 文科省の派遣留学生に

佐久長聖高校 (佐久市)

佐久長聖高校の1、2年生5人が6月、文部科学省の海外留学支援制度「トビタテ!留学JAPAN(トビタテ)」の2026年度派遣留学生に選ばれた。5人は8月以降、自分が立てた探究プランに沿ってそれぞれの留学先へ飛び立つ。

同制度では本年度、高校生で2602人の応募があり、留学計画と面接の審査で718人の採用を決定した。県内からは、同校を含め10校から17人が選ばれた。

同校には、生徒たちの海外留学や海外大学進学への希望に対応するため、教員と外国人スタッフで作る「グローバルパートナーシップ部」がある。生徒の相談に乗ったり英語力の強化を

図ったりして生徒の願いをサポートしている。

同校で採用されたのは、早川寧々さん、山崎美和さん、浅川実結さん、坂中日那乃さん(い

米国、英国、オランダなどに1~4カ月

ずれも2年生)と、松居悠羽さん(1年生)。

早川さんは主にチャイリング指導を学ぶため約1カ月、米国カリフォルニア州に渡る。アレルギー研究者を目指す山崎さんは、英国に4カ月滞在しアレルギーに関する国の施策や国民の意識などを調査、研究施設も訪れる。浅川さんは水の安定供給を実現させた国シン

ガポールを訪れ、1カ月半かけて浄水技術などに触れるとともに水に対する国民意識などを調べる。

坂中さんは教育先進国オランダで3カ月間、教育探究を行う。教育現場を訪問したり教育関連ツアーに参加したりする。松居さんは、海洋プラスチック問題が深刻なフィリピンに4カ月滞在して現状を知るほか、語学学校で学び多国籍の学生らと交流する予定だ。

派遣留学生は帰国後、後に続く人たちに海外留学を広く知らせるアンバサダー役も担う。松居さんは、「機会があれば、海外留学にぜひ行きたい」と思ってもらえるような発表をしたい」と今から意気込んでいる。



ガイドヘルパー体験コーナーではアイマスクを着けた生徒を子どもたちが誘導した

福祉の仕事の魅力や楽しさ、知ってほしい

エクセラン高校 (松本市) 福祉科

エクセラン高校福祉科の生徒たちが今年4日、小中学生を対象にしたイベント「迷い込め!フクシカ巨大迷路」を市内の大型商業施設で開いた。開場前から多くの家族連れが列を作るなど、予想を上回る約580人の子どもたちでにぎわった。

イベントは今年で3回目。社会の高齢化と少子化が進む中で福祉・介護の現場の人手不足が深刻になっている今、小中学生たちに福祉の仕事の魅力を知ってもらい、業界のイメージアップにつなげようと企画。生徒たちは、1カ月ほど前から早朝や放課後の時間も使って準備を進めてきた。

迷路はダンボール製で、幅

3.5m、長さ7mの外壁の内部に、細かく仕切った複雑なコースを作った。迷路の周囲には、介護用マジックハンドを使ってゲームをしたり、視覚障害者を

生徒たちが小中学生向けの 手作りイベント

支援する「ガイドヘルパー」になり切ったりする体験コーナーを設置した。

参加した子どもたちは、迷路の中に設けられた5カ所のポイントで介護などに関するクイズに答えながら進み、途中、各コーナーの体験を行ってゴールを目指す仕組みだ。ゴールして景品をもらった市内の小学4年生の女子児童2

人は、「迷路の中に絵がたくさん貼ってあったり、クイズをやったりして楽しかったです」と喜んでいった。同校福祉科2年生の黒坂颯来さんは、「僕は中学時代

に福祉の現場で職場体験したのが入学のきっかけになりました。このイベントに参加した子どもたちが、少しでも福祉に興味を持ってくれたらうれしいです」と期待した。

県内の高校で福祉科があるのは同校だけ。イベントには、共催した松本短期大学(松本市)介護福祉学科の学生によるコーナーも設けられたほか、同市社会福祉協議会など後援団体の人たちが運営の応援に加わる姿もあった。

キミを志望校に連れて行くのは、夏のキミだ。

夏。それは、やればやるだけ、結果がついてくる季節。苦手克服も、総復習も、実践力アップも。明光は、キミに最適な学習プランで、勝負の夏を全力でサポート。「やればできる」の自信を力に、志望校への大きな一歩を。さあ、明光の夏期講習で。

個別指導 No.1

小・中・高 全教科対応 **夏期講習実施中!**

お問い合せは **0120-411-996**

受付時間 10:00~21:00 (土日祝含む)

「信毎中学生Navi(中ナビ)」は、県内全中学校を通して、2、3年生にお届けしています。次号は9月4日発行の予定です。 ※読み終わったらお家の方にお渡しください。

マンツーマン夏期講習受付中

1対1の個別指導 **No.1**

入会金 11,000円 ▶ **0円** + 授業料 (2ヶ月分) ▶ **最大30%OFF**

※受付期間: 2026/6/2、3ヶ月以上の契約でご入会いただいた方が対象。[授業料(2ヶ月分)]とは入会月とその翌月の授業料を指します。詳細はお問い合わせください。 ※1対1個別指導限定の高業数教室全国1位。2024年5月9日 産経広告社調べ。

「長野県にお住まいのみなさん/ 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 **相性ピッタリの先生**

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)

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

須坂創成の農業科、3学科から2学科に改編

須坂創成高校(須坂市)は2027年度から、農業科を現在の3学科から「食料生産科」「環境創造科」の2学科に改編する。県教育委員会がこのほど公表した。募集人員は今秋に決定する。

食料生産科は、園芸作物を中心に栽培知識・技術の習得を目指す

とともに流通、経営などを学ぶ。フルーツ、アグリテック、フードマネジメントの3コース制。環境創造科は県内唯一の造園系学科で、ガーデンデザインとランドスケープの2コース制。造園・都市・住空間の提案や施工・管理を実践的に学ぶ。

小・中生対象「未来の担い手」育成事業が始動

小学5年生から中学2年生を対

象に、産・官・学が連携して次代の長野県を担う人材を育成する「We Are Astra!(アストラ、信州未来の担い手育成支援事業)」(県や自治体、県内経済団体などで行う実行委員会主催)のキックオ



イベントがこのほど、塩尻市で開かれた。

イベントのテーマは「グローバル体験」。応募で選ばれた本年度のアストラメンバーと一般参加の児童生徒合わせて約30人が参加し、海外からの留学生約50人と交流した。参加者は各種ゲームのほか、和食や外国の伝統料理づくりに挑戦し、国際理解を深めた=写真(実行委

員会提供)。

本年度のメンバー17人は今後、県内企業の訪問や都内の体験型英語学習施設での研修、茨城県つくば市で先端科学や宇宙科学に触れる体験、公開討論会への参加などのプログラムに取り組む予定だ。一般生徒が参加可能なプログラムもあるので注視していこう。

「五島慶太」作文コンクール 応募は9月10日まで

長野県150周年記念「五島慶太」中学生作文コンクールの実行委員会(会長・阿部守一県知事)が、県内中学生を対象に五島慶太をテーマとした感想文の応募を呼びかけている。締め切りは9月10日(必着)。

小県郡青木村出身で東急グループ創始者の五島慶太(1882~1959年)は「日本の鉄道王」と呼ばれた実業家。応募は、参考図書「慶太伝 立志編」(信毎書籍出版センター刊)「五島慶太のひみつ」(青木村発行)など五島慶太に関する本を読み、1200字程度の感想文

を応募先へ送る。テーマは「五島慶太と私」「私の未来:五島慶太を知って」のいずれか。審査のうえ県知事賞、県教育委員会賞、青木村村長賞、学校賞などを贈る。コンクールの詳細はQRコードから。

【応募先】〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2 長野県広報・共創推進課「五島慶太」中学生作文コンクール担当



【お詫びと訂正】前号(第82号)の6ページ「部カソ班カソ」欄で、部の名称に誤りがありました。正しくは「松本工業高校(松本市)原動機部」です。お詫びし訂正します。

「合格」をググッと引き寄せる!



協力塾の 夏期講習特集

キミを本気にさせる塾。

個別 小・中・高対象

夏期講習

生徒募集!

通信高校支援塾 小学校作文・算数強化塾

入会キャンペーン(7月末まで) 入会金無料 通常11,000円

月額授業料1ヶ月(4回分) 5名限定 無料

授業14回以上申込時集団授業 中3生 理・社・国 10回無料 (各90分)

転塾 キャンペーン

最近1ヶ月以内に他塾から当該へ転塾された生徒さん 授業料 4回無料

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! ※17年連続・令和7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を選べます

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※までに申し込むと さらに

¥2,000割引

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 ゴーゴー ミナゴウカク

0120-55-3759

受験生っぽい自分、ちょっと好きかも。

夏期講習 受付中!

7.28 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日間の講習指導料 無料

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。



企業コラボ 出前授業

さまざまな企業や団体と連携し、県内の学校・団体にSDGsの授業を無料でお届けしています。

野村證券(株) × 岡学園トータルデザインアカデミー

「自分の将来とお金の話」

2026年5月29日(金)

受講した14名のうち、1年生の5名は「SDGsゼミ」に所属し、普段から地域清掃や近くの小学生との交流などSDGsに関する取り組みを行っているそうです。今回は「お金について学びたい!」という2・3年生も参加し、みんなで「金融リテラシー」を高める授業を受けました。



配られたワークシートを使って自分の未来を描き、そのためにいくら必要か構想を描く「ライフプランニング」を体験したり、シミュレーションゲーム「つみたてGO!」で投資を体験したり。参加者は金融への知識、金融リテラシーが確実にアップしました。この授業は2部構成のため、次回はより実践的に「資産形成」を学ぶ予定です!

長野SDGs地域防災プロジェクト × 更級農業高校

「マイ・タイムライン」

2026年6月4日(木)

2年生が9月に行く修学旅行の事前学習として「防災教育」の特別授業を受講しました。修学旅行では、阪神・淡路大震災の教訓を学ぶ施設「人と防災未来センター」を訪問予定だそうです。



登壇した信州大学工学部の吉谷教授は「災害はせっかく築き上げたSDGsの成果を根拠から壊してしまう障害になる」と防災の重要性を強調しました。身近な地域の被災体験談や、専門知識とワークショップを通じて「自分ならどう動くか」を形にした今回の特別授業。グループごとに協力しながら、自ら書き出した「マイ・タイムライン」は、彼らが未来のリーダーとして自分や地域を守るための確かな指針となるでしょう。

今年も

柳田先生がやってくる!!

長野SDGsプロジェクトプレゼンツ

親子で楽しむ! 柳田理科雄サイエンスショー Vol.2

柳田先生の書籍の販売会も開催
サイン会も実施します!

参加無料
定員
先着200人

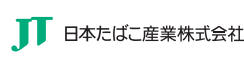
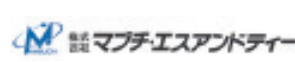
7月25日(土) 13:30~15:00 (予定)
13:00開場予定
信毎メディアガーデン 1Fホールにて
松本市中央2-20-2



お申し込みは
こちらから



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83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。



▲進路講話でもお話をしています。

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	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				

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冊にまとまった問題集を、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。

▼ 中学校で購入してい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	A 基本問題	B 応用問題
要点のまとめ①	要点のまとめ②		
-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、A問題を中学3年の1学期の範囲まで1回すべて解き終えてから、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

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

3. 総合テストの、定期テストとの違い

出題範囲が広いので、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、読む文章も長くなる。
→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が、受験校を決める際の参考資料とされる。
→「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」、「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直し直そう。

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	入浴	読書				

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。

前回(第82回)、信学会の長野県高校入試学力テストを転載した際、資料2に誤植がありました。お詫びして、訂正いたします。 誤: 神合 → 正: 神戸

信学会ゼミナール 夏期講習

7/18(土)より 順次スタート 受講生受付中!

Power up this summer! 輝く夏に

特別講座も開講!

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	

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。

●中野校 ●須坂駅前校 ●長野北本校 ●県庁前校 ●長野駅東口校
●稲里校 ●篠ノ井駅前校 ●屋代駅前校 ●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 ●塩尻えんば一前校 ●茅野駅前校

信学会の学習塾。学びの場。まなびの庭

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6日(日)実施

受験モードへ、先手必勝!

■教科/入試5教科
■時間/集合 9:15 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)

◎Webで9/2(土)までにお申し込みください。(クレジットカード決済)
※模試の窓口受付は行いません。

一般申し込みはコチラから