

市岡進路通信 拡大版

vol.2

2026. 7. 21 (Tue.)
市岡高校 進路指導室

1学期終了！一步踏み出せましたか？

1学期があっという間に終了します。みなさんはどんな1学期を過ごしましたか？何か自分に挑戦できましたか？何か新しいことに向かって踏み出せましたか？季節もあっという間に移り変わって、暑い夏がやってきました。3年生は勝負の夏休み！言わずもがな、この夏休みの過ごし方で秋以降の自分の動きが決まります。それくらい正念場だと思って自分に挑んでください。2年生はいよいよ秋からの受験勉強スタート目前となってきました。修学旅行後に一気にスタートを切れるように、この夏休みはまず自分の道の先を定めて行きましょう。オープンキャンパスに必ず参加しましょう。1年生はまずは初めての高校生活を振り返りましょう。学習習慣を身につけ、将来について少しずつ考え始めることが、2年後・3年後の自分を助けてくれます。

科学的根拠に基づいた 本当に伸びる



勉強法1 アクティブリコール

勉強したことや覚えたいことを能動的に思い出すこと。何かを記憶するためには、積極的に思い出す作業や記憶から取り出す作業が重要です。紙に覚えたことを白紙から書き出す、問題を見て答えを思い出すなどが効果的です。

勉強法2 分散学習

時間を分散させて勉強すること。例えば、1時間続けて英単語を覚えるよりも、今日、明日と30分間ずつ分散させて覚えたほうが記憶の定着率は高くなります。アクティブリコールを間隔をあけて繰り返すことが最強の勉強法です。

勉強法3 精緻的質問・自己説明

「精緻（せいち）的質問」とはある意識や勉強した内容について「なぜ？」「どうして？」「どのように？」と踏み込んで質問してみること。「自己説明」とは自身に向けて学習した内容やプロセスを説明すること。例えば、学ぶことを自分に問いかけ、それを自分の言葉で説明してみようという方法です。

(2026『蜚雪時代6月号』より抜粋)

模試はスタート、**復習**がゴール！

7月11日に行われた模試の復習は終わってますか？模試は復習が終わって初めて区切りができます。模試を受けて、復習が終わるところまでが1セットです。夏期講習で模試の復習を行う学年もあります。大いに活用してください。**模試の点数は過去の実力、復習は未来の実力**です！同じミスを二度繰り返すのは、復習不足です。模試の復習ノートを作ることをお勧めします。模試を使ってあなただけの教材を作ってください。



夏以降、市岡の進路の取り組み

79期3年生

- 9月10日（木）進路HR 共通テスト出願説明と公募推薦入試の心構え
- 9月12日（土）ベネッセ・駿台共通テスト模試 ←ここを夏の目標に！

80期2年生

- 夏休みにオープンキャンパスに行こう！（レポート提出の課題あり）
- 8月25日（火）第2回スタディーサポート ←ここを夏の目標に！

81期1年生

- 8月25日（火）第2回スタディーサポート ←ここを夏の目標に！

マナビジョンを活用しましょう！

模試の申込に使っていますし、1,2年生は進路達成プログラムでも使用していますが、大学検索や進路の情報も入手できるので、模試の復習と併せてどんどん活用しましょう！

3年生で面接や小論文が必要な入試を控えている人は受験レポートの閲覧もできますので、活用してください！

