



進路だより No.2

令和5年5月
県立尼崎西高等学校
学習支援部

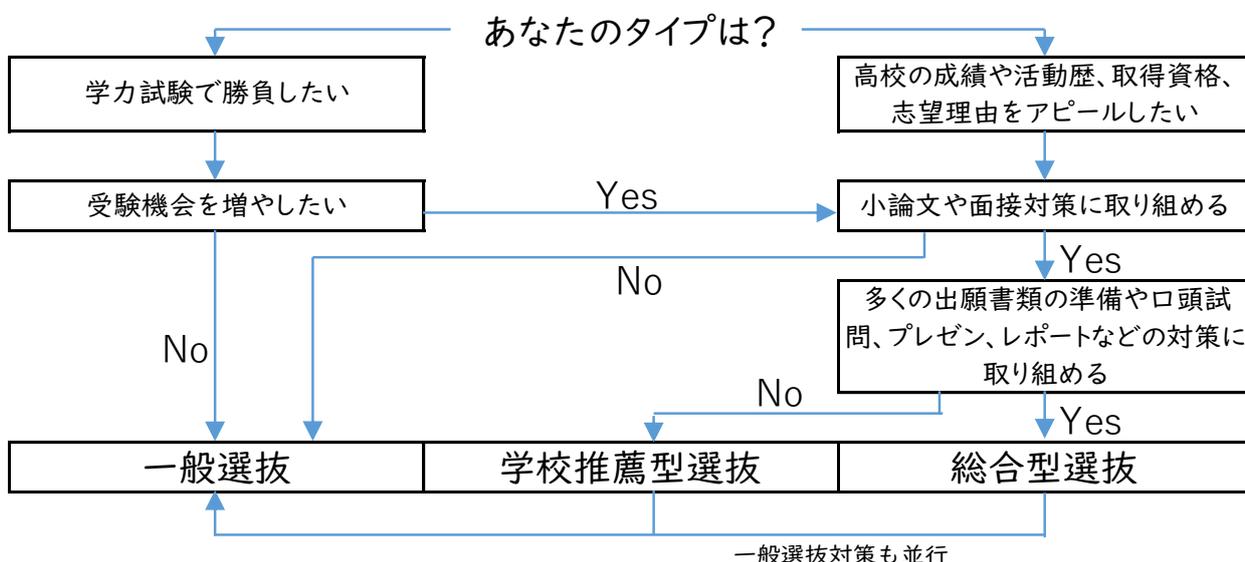
中間考査が近づいてきました。定期考査や提出物の頑張りは、進学や就職をする際に必ずプラスに働きます。頑張ってください！さて、6月に入ると専門学校の総合型選抜（AO入試）のエントリーが始まります。今月は入試制度についてまとめます。3年生向けですが、1年生や2年生もぜひ目を通してくださいね。



尼西応援キャラクター
あまエッコ君

<<あなたに合う選抜を知ろう>>

(1) 自分に合う入試のタイプを見つけよう！



(2) 入試タイプの特徴の比較（私立大学の場合）

	一般選抜	学校推薦型選抜	総合型選抜
出願条件		評定平均（高校3年間の評価平均） 卒業年度（現役 or 浪人） 併願の可否など	
選抜方法	独自方式 共通テスト利用方式	書類審査（推薦書、志望理由書） 小論文 面接 学力検査	
入試日程	出願 1月上旬～ 選考 1月下旬～ 合格発表 2月上旬～	校内選考 9月～ 出願 11月～ 選考 11月～ 合格発表 12月～	エントリー 7月～ 出願 9月～ 選考 9月～ 合格発表 11月～
併願の可否	併願	専願 or 併願	専願が多い

※ 専願とは…合格した場合、必ずその学校に入学することを条件とした入学試験のこと

<<志望校を決定しよう>>

(1) 学びたい学問を決定しよう！

進路指導室に学問分野についてまとめた進路冊子があります

(2) 大学や専門学校の特徴（学べる内容、卒業後の進路、合格難易度、学費、立地）を調べよう！

- ① オープンキャンパスに参加する（各校ホームページ or 進路指導室前の掲示物）
- ② 進路サイトで調べる（パスナビ、マナビジョン） or 資料を取り寄せる（各校ホームページ）

(3) 入試の科目や配点を調べよう！

各校が発表している「予告」 or 前年の「募集要項」 or 進路サイト（パスナビ、マナビジョン）

(4) 志望校選びのポイント

- ① 「行ける大学」でなく「行きたい大学」を選ぶ
- ② 「押さえ」の第2志望校も選ぶ
- ③ 「頑張ったら行けるかも」と思える大学を選ぶ

} 「やる気」につながる！

参考サイト

・パスナビ <https://passnavi.obunsha.co.jp/> ・マナビジョン <https://manabi.benesse.ne.jp/>

※ 多くの大学では募集人員のうち約半数が総合型選抜や学校推薦型選抜などの年内に行われる入試で埋まります。志望校が決定している人は総合型選抜や学校推薦型選抜を積極的に受験しよう！

※ 最も入試時期が早い総合型選抜（大学→7月エントリー、専門学校→6月エントリー）の多くは「専願入試」です！総合型選抜を考えている人は早急に志望校を決定しよう！

<<勉強のモチベーションを高めよう>>

(1) 現状維持バイアスを打破しよう！

やる気がないときに集中するには、勉強を「習慣化」することが大切です。まずは「国語を30分、英語を1時間」など、時間を決めて毎日実行しましょう。その際、「ちょっと休憩してから」と隙間時間を与えてしまうと、うまくいきません。即行動を心がけてください。はじめの2カ月程度はすごく苦しいはずですが、脳には「現状維持バイアス」というものがあり、未知のものや変化を受け入れたがらない性質があります。「三日坊主」になってしまうのはそのためです。しかし、個人差はありますが2カ月程度習慣化して勉強を続けると、今度は逆の現状維持バイアスが働きます。「勉強しないと気持ち悪い」と感じるようになるのです。こうなれば勉強が苦しいとは思わなくなるはずですが。

(2) 心の摩擦を遠ざけよう！

ダイエットをする際に、お菓子が見える場所に置かないことが有効です。それと同じでスマートフォンやゲーム機などの勉強以外に興味があるものを遠ざけてしまう環境づくりが大切です。

(3) 脳の仕組みを活用しよう！

「25分思い切り集中して勉強し、5分休憩する」ポロモード法がおすすめです。人間の集中力は開始15分で最も高まり、そこから徐々に下がっていくことが知られています。また、記憶力についても勉強開始から15~30分くらいで学んだことを最も覚えていて、それ以降はなかなか覚えにくいそうです。5分の休憩時間はゲームなどをせずにボーッとしましょう。この休憩時間が記憶の定着に好影響を与えます。30分の学習を繰り返し積み重ねて、確かな学力を身に付けてください。

（参考 蛍雪時代 2023年5月号）