

今月のテーマ「冬休み大作戦」

ただ「ガンバルぞ!」だけでは駄目 綿密な計画がなければ成果は得られない

受験生にとって冬休みは、大きな、そして最後の山場となります。ここで大きな成果を得ようとするなら、ただ「ガンバルぞ!」と決意するだけでは駄目で、綿密に計算された計画が必要になります。今回は「あの冬休みの頑張りがあったから合格できた」、後日そう振り返ることができるような過ごし方について考えてみます。



直前2週間は無用の計画づくり
本番から逆算して計画を立てる際には、直前1

今こそ本番から逆算して計画づくり
本番から逆算して計画を立てることは、これまでも何度かお伝えしてきました。ただ、それはあくまで目安であって、最終的には、自分自身のペースで進めなければなりません。冬休みは、本番直前の最後のチャンスです。この時期は、本番直前の調整期です。無意味なことをやらないように、しっかりと計画を立てて進めましょう。

直前2週間は無用の計画づくり
本番から逆算して計画を立てる際には、直前1

今日からカウントダウン開始
さて、皆さんの持ち時間は「本番までの日数マインス2週間」です。少ないですね。これまでは本番まで何かがあって、何日と言わなければなりません。本番まで何日?と聞かれて即座に答えられないようでは困ります。今日からカウントダウンを始めてください。

少ない時間を生かすには選択と集中
少ない時間を生かすために欠かせないのが選択と集中です。その手順を紹介しましょう。まず、本番までやるべきだと考えられることを列挙してみてください。頭の中で考えるのではなく書き出して見ましょう。他人との約束ではないので、後で足したり引いたりしてもいいことにしましょう。分らないときはひとりで悩まず先生に相談しましょう。以上が準備段階です。

選択しないことすべてが中途半端に終わる
次に、列挙した課題(やるべきこと)の中から、どうしてもやらなければならないこと、またはやらなければならないことを選んでおきましょう。おそろく、どうでもいいことなどひとつもないと思います。あれも大事、これもやらなければと迷うと思います。ですが、そこを何とか乗り越えて、ひとつかふたつに絞ってください。それが選択です。時間がたつぷりあれば、思いついたことは全部やるでしょう。ただ、残り時間は限られているのでそれは困難です。すべてが中途半端になっってしまうように、自分にとって特に重要なものを選択しましょう。

夢の舞台を自分たちの力で創り上げる

十文字高校 歌劇部

十文字中学・高校の歌劇部では「宝塚」をモチーフとし、主にショーを披露しています。日々の練習では大変なこともありますが、最後までやり遂げ本番で成功したときは達成感を感じ、さらに観客の皆さんから拍手や歓声を頂いたときは今までにない高揚感を感じます。皆さんのこの高揚感を感じてみてはいかがでしょうか? (歌劇部部長) (写真・文: 学校寄稿)

部活動 PICK UP!!

実行したことが正解になる

ここまでで大体お分かりかと思いますが、冬休みは選択と集中の時です。年が明ければ本番モードです。その時に大きな不安を残したくないですね。ですから、自分が正解となり得るのです。不安は今すぐ解消していきましょう。先ほども言ったように、何を選び出し集中するかは迷うところです。たぶん正解はないのかもしれませんが、正しく計画しても実行しなければ正解とはならないのです。実行したことが正解となり得るのです。

【よみうり進学メディア】
https://ysmedia.jp/

発行/©(株)読売エージェンシー
東京都千代田区富士見2-1-12
03-5226-9915

編集協力/岩佐教育研究所
(株)メディアバンク

2021年 東京版 12月号

特集 ガンバレ受験生	2面
◆中学校・高校の先生から激励の言葉 東京私立中学高等学校協会 東京都中学校長会 東京都公立高等学校長協会 ◆先輩に聞いた受験生へのアドバイス	
受験生の疑問に答えるQ&A	3面
◆専門家の先生が疑問・不安をズバリ回答!!	
受験直前 必須! 確認事項	
入試問題に挑戦	
東京入試情報	4面
◆受験は体調管理からスタート 糖分補給で勉強もはかどる合格レシピ	

自分と向き合う、自分が見つかる。

オンライン学校説明会 12/11(土) 14:00~14:45
放課後個別相談会 12/6(月)~12/10(金) 15:30~17:30
個別相談会 12/11(土) 9:00~12:00
冬休み個別相談会 12/25(土)・12/27(月) 9:00~13:00
※いずれも学校HPから要予約になります。

豊南高等学校

〒171-0042 東京都豊島区高松3-6-7 TEL.03-3959-5511 FAX.03-3959-5554
●交通/東京メトロ有楽町線・副都心線千川駅2番出口より徒歩約10分

東京池袋サテライトキャンパス

学校法人豊教学園 北海道芸術高等学校

マンガ・イラストコース 美術コース 声優コース
ファッション・ビューティーコース 美容師コース

北芸の特徴
①芸術科目を単位認定
②時間割の半分が芸術授業
③授業開始は10時から

2021 ミライ★ “好き”を一緒に北芸なら描けるミライ★

体験入学日程 学校説明会×授業体験 12/4(土)・12/11(土)
※参加予約はHPよりお申し込み下さい。

個別相談 随時受付中!!

【入学相談専用フリーダイヤル】 ☎0120-150296
JR池袋駅C6出口から徒歩8分
https://www.kyokei.ac.jp

安部学院高等学校

社会で活躍する女性を育てます
◆資格取得で自信がつく! ◆徹底した挨拶指導とマナー取得
◆そして生徒一人ひとりに親身で面倒見の良さが自慢です

『私は変わった。安部学院で変わった。』 都内唯一の女子商業高校

A 推薦の合格者は入学金が免除になります。

12/4(土) 12/11(土) 12/18(土)
14時~ 10時~・14時~ 9時~

学校のこともっと知りたい方へ説明会を行います! ぜひ体験してみてください

学校説明会・個別相談会(来校型)

よみうり進学メディア WEB版

高校レポート・入試情報等
受験に役立つ情報を掲載中!

リニューアルしました!!

https://ysmedia.jp/

ガンバレ受験生

中学校・高校の先生から激励の言葉 先輩たちからの最後のアドバイス

中学・高校の先生から激励の言葉

目標に向かって努力を続ける

一般財団法人 東京私立中学高等学校協会 近藤 彰郎 会長

受験生の皆さん。皆さんは進むべき道の前に立つ「受験」を目前にして不安や焦りを感じながらも、日々の努力を懸命に重ねていることと思います。

今年、1年の延期を経て、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、スケートボードで皆さんと同年代の西谷選手が金メダルを獲得するなど、日本の代表選手たちが活躍しました。なぜ、このような結果を挙げることができたのでしょうか。そこには選手たちの「日々の努力」があったからです。開催延期という逆境の中でも練習に励み続けた結果です。

八雲学園中学高等学校 理事長・校長

自分の力を信じて

東京都中学校長会 新村 紀昭 会長

師走を迎え、いよいよ進路決定の時期を迎えました。これまで皆さんは、自分の将来の夢や希望を実現するために、自ら目標を定め、学習を重ねてきたと思います。しかし、目標とする壁は高く、誰の力も借りられず、その厳しさに押し潰されそうになっている人がいるかもしれません。

え、焦らず地道にこれまでの取組を続け、壁にくさびを打ち込んで一歩ずつ登ることが重要です。周囲には同じように壁に挑んでいる仲間がいます。相談できる保護者、先生もいます。最後まで自分の力を信じ、仲間と共に、努力を続けましょう。乗り越えた壁の先には、新たな世界が皆さんを待ち受けています。

練馬区立上石神井中学校 校長

未来創造の第一歩

東京都公立高等学校長協会 野村 公郎 会長

皆さんは今、自己の将来の夢に向かって、準備怠りなく努力し、ありがたい自分の姿を見つめていることと思います。

ポートなどは、君の自信となり受験を後押ししてくれる。成功者は、必ず努力をしています。君は今まさにその努力をしているのです。恐れず立ち向かった先には、君の笑顔があります。この春、君が踏み出す一歩が、明るい自己の未来を創ること期待しています。

東京都立富士高等学校 統括校長
東京都立富士高等学校附属中学校 統括校長

先輩に聞いた 受験生への アドバイス

- ① 朝型には、いつ切り替えましたか
- ② 冬休みの勉強方法を教えてください
- ③ 英語のリスニング対策はどうしましたか
- ④ 「ケアレスミス」をなくす方法は
- ⑤ どうすれば集中して勉強できますか
- ⑥ 試験日前夜はどう過ごしましたか
- ⑦ 試験日当日、持って行くと良い物を教えてください

豊島学院高校1年 S・Sくん

(中央区立晴海中学校出身)

- ① 切り替えませんでした。
- ② 過去問を中心に勉強！分からない所は問題集か教科書で再確認！
- ③ 試験本番の問題を簡単に聞けるよう、普段は1.2倍速でリスニングの練習をする。
- ④ ケアレスミス気を付けるだけじゃなくて、どの過程でミスをしたのか、を確認する。
- ⑤ 集中できる「場所」を探すことが大切。
- ⑥ 軽く復習をして、早く寝る。
- ⑦ 支えてくれた人達への感謝とやる気。

啓明学園高校1年 H・Kくん

(小金井市立小金井第二中学校出身)

- ① 放課後以降はサッカーの練習に集中するので、中一の頃から現在まで勉強は朝型でした。
- ② 推薦入試でしたが、都立高校と啓明学園の過去問題を中心に学力が上がるように勉強しました。
- ③ 英語検定等のリスニングで練習しました。
- ④ 問題文や設問の文章をラインを引きながらチェックして読みました。
- ⑤ 問題を解く時間を決めて取り組む。自然音(波、たき火などの音)を聴きながら勉強しました。
- ⑥ 小論文の練習をしました。
- ⑦ かならず合格するという気持ち。

日本大学第一高校1年 N・Cくん

(台東区立忍岡中学校出身)

- ① 自分は、受験2か月前ほどから、朝型になったとは言えませんでした。が、夜遅くまで勉強することをやめました。
- ② 今日は何をする、明日は何をする、といった予定をある程度たてて勉強しました。
- ③ 単語の正しい発音を覚えることです。
- ④ 見直しは必須なので、過去問など、見直しも含めた試験時間だと思いうことです。
- ⑤ 人にもよると思いますが、ぼくは音楽を聞いていました。
- ⑥ 寝ました。
- ⑦ 選択問題は運が絡むと思ったので、お守りを持って行きました。

上野学園高校2年 K・Tさん

(足立区立伊興中学校出身)

- ① 冬休みくらいです。
- ② 過去問をひたすら解いていました。
- ③ 好きな声優さんが参加しているリスニングCDを買って聞いていました。
- ④ 見直しをすることです。
- ⑤ 休憩中に甘い物を食べたりすると、集中力が上がる気がします。
- ⑥ 勉強はほどほどにして、当日の荷物の準備をして、早めに寝ました。
- ⑦ 昼食時に気分転換になるお弁当を持っていきました。

聖ヨゼフ学園高校1年 I・Aさん

(横浜市立権町中学校出身)

- ① 切り替えはせず、いつも通りに勉強していました。
- ② 過去問を解いたり、塾で配られたテキストを解いたりしました。あとは、学校のノートを見直ししながら勉強をしました。
- ③ もともと学校でリスニングの練習をしていたので、それで対策をしました。プラス、家にあるテキストからQRコードでリスニングを読み込み、問題を解きました。
- ④ 口頭から、よく見直しをしながら問題を解くことだと思っています。
- ⑤ 塾の自習室で勉強をしていたりしましたが、私は静かな所だと、そわそわしてしまうので、静かな音楽を程よく聴きながら勉強していました。
- ⑥ 前日はあまり勉強をし過ぎず、早く寝ると良いと聞いていたので、勉強はほどほどにして、早く寝ました。
- ⑦ 貼るタイプのカイロ(寒くて集中できないなと困るから)、勉強したい道具(私の場合は小さめの「5科一問一答」を持っていきましました)です。

愛国学園は皆さんの夢を応援しています



愛国中学校・高等学校

〈中学選抜期日〉①2月1日(火)・②2月2日(水)・③2月3日(木)
 〈高校選抜期日〉A推薦 1月22日(土)・B・C推薦 1月23日(日)
 一般 2月10日(木)
 東京都江戸川区西小岩5-7-1 TEL03-3658-4111

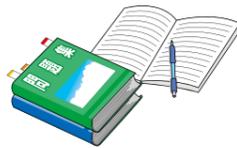
愛国学園大学附属四街道高等学校

〈選抜期日〉前期 1月19日(水)
 単願(総合・学力・部活動・自己表現) 併願(推薦・一般)
 後期 2月15日(火)(一般)
 千葉県四街道市四街道1532-16 TEL043-421-3533

●本文は、よみうり進学メディアWEB版にて公開しています。「よみうり進学メディア」で検索



- ・志望校確定の時。併願作戦でワンランクアップを
- ・私立の優遇制度を利用して、高倍率に備えよう
- ・教科書は、最高の参考書
- ・新たな分野は要チェック
- ・都立一般入試のマークシートに注意
- ・冬休みは計画を立てて、無理なく実行しよう
- ・コロナ禍の中での受験は、健康管理から



いよいよ令和4年度入試の志望校確定の時期が近づいてきた。
 1月15日からの私立高校、12日からの都立高校の推薦入試への出願から、2月の都立第一次・分割前期(以下一般入試)の入試、3月1日の合格発表まで、1か月半に渡る高校入試の開始となる。
 新型コロナウイルス感染症のリスクを考慮し、密を避け、健康に留意すること。志望校の高い倍率にくじけないこと、これからの日々には本気で勉強に取り組み、かなどが、受験に勝つための大きなポイントになるだろう。

ys media
東京入試情報
 令和4年度 受験は体調管理からスタート
 冬休み期間は、計画をたてて、実行すること



監修：国際共立学園高等専修学校
 製菓衛生師・調理師科 職員

POINT

★シナモンパウダーを加えることで、フレンチトーストの味に近づきます。
 ★メープルシロップで外はカリッ、中はフワフワに仕上がります。

- ①卵とグラニュー糖を混ぜる
- ②①に牛乳と生クリームを加え混ぜる
- ③ザルなどで濾す
- ④シナモンパウダーを加えて混ぜる
- ⑤④にフランスパンを浸す
- ⑥フライパンを中火であたため、規定量の半分のバターを熱する
- ⑦焼き色がついたら裏返し、残りのバターを入れてさらに焼く
- ⑧両面に焼き色がついたら、メープルシロップを入れて仕上げ上げる

作り方

■自宅でプロの味！
 絶品フレンチトースト (1人分)

- 用意するもの
- フランスパン・・・2切れ
 - 卵・・・Mサイズ1個
 - グラニュー糖・・・15g
 - 牛乳・・・50cc
 - 生クリーム・・・50cc
 - シナモンパウダー 少々
 - バター・・・10g
 - メープルシロップ・・・5g

【トッピング】

生クリーム、粉糖などをお好みで

絶品の間にちよつと一息。少しの工夫で、ご自宅でもプロの味を再現できるレシピです。

糖分補給で勉強もはかどる！
絶品★フレンチトースト

ICTの定着で複合的学習を实践
多彩な進路で自己実現を可能に
クラーク記念国際高等学校 東京キャンパス(新宿区)

クラーク記念国際高等学校 学校東京キャンパスのルーティンワークに英語の朝学習がある。ネイティブ講師によるオンライン講座や、アプリを使った単語学習で英語のシャワーを浴びているのだ。全校上げて英検準2級インターナショナルコースは2級合格を目指している。このため、検定直前は自習と対策授業となる。2020年度は1級4人、準1級9人、2級30人、準2級に60人が合格した。英検のほか、漢字検定、情報処理検定に挑戦する生徒も多い。また、インターナショナルならTOEIC、保育福祉なら介護福祉士実務者研修というように、コースに応じた検定にも取り組んでいる。2020年から続いた新型コロナウイルスは教育現場に大きな影響をもたらしたが、クラーク国際では以前から力を入れていたICT教育の定着でスムーズに乗り切ることができた。生徒全員がタブレットを持ち、日々の連絡や学習に活用。授業はスクリーンキャストなどのアプリを使って、意見を共有し課題を提出している。このような学習の成果から生徒たちの卒業後の進路は、大学・短大に63%、専門学校に23.5%が進学した(2021年3月卒業生)。インターナショナルコースならグローバル系学部、美術デザインコースなら美大というように、コースの学びを生かして進学するケースも多い。受験方法は様々だが、多くの大学から指定校推薦を受け、その枠は全国1,400以上。

東京キャンパスの学校説明会日程
 12/12(日) 1/10(日) 1/23(日)
 東京キャンパスのオープンキャンパス
 1/10(日) 10:00~12:00 学校紹介映像上映、学校・入試説明、在校生による紹介、個別相談など
 11:00~16:00
 学校法人 国際学園 クラーク記念国際高等学校
 東京キャンパスへのお問い合わせは、お電話またはHPで
 ☎03-3203-3600

スイスイ、イキイキ、カシマの通信

全日制と同じ卒業資格・全国に広がる学習等支援施設
 良心的な学費・通学定期の利用可
 通信制でも週1~5通学可

鹿島学園高等学校
 鹿島学園専用入学相談室 TEL029-846-3212/050-3656-3865

鹿島朝日高等学校
 入学相談室TEL086-726-0210

鹿島山北高等学校
 入学相談室TEL0465-78-3900/050-3655-0278

学習拠点
 西葛西・蓮沼・蓮根・南大塚・御嶽山・中延・鶴の木・国立・秋葉・新宿・池袋・渋谷・原宿・高田馬場・目黒・品川・大塚・飯田橋・水道橋・秋葉原・御徒町・両国・日暮里・赤羽・北千住・西新井・金町・木場・日本橋・表参道・自由が丘・蒲田・池上・練馬・雑司が谷・中野・吉祥寺・田無・国分寺・千歳烏山・下北沢・調布・狛江・立川・町田・八王子・拜島・月島・全国300キャンパス

www.kg-school.net

一人ひとりの個性や夢を大切にする少人数教育

個別相談会 12月4日(土)・11日(土) 14:00~16:00

募集要項 ■普通科(男女共学) 募集人数100名(特別進学コース...α20名・β30名 総合進学コース...50名)

入試区分	特別進学コースα 推薦入試		特別進学コースβ 推薦入試		総合進学コース 推薦入試		一般入試・併願優遇		
	A推薦(単願)	B推薦(併願) 隣接県対象(神奈川県を除く)	A推薦(単願)	B推薦(併願) 隣接県対象(神奈川県を除く)	A推薦(単願)	B推薦(併願) 隣接県対象(神奈川県を除く)	特別進学 コースα	特別進学 コースβ	総合進学 コース
募集人数	10名		15名		25名		10名	15名	25名
出願方法	Web出願 出願書類を配達日指定の簡易書留で郵送してください						Web出願 出願書類を期日までに簡易書留で郵送下さい		
試験日	1月22日(土) 8:20集合						2月10日(木)または2月12日(土)		
試験科目	適性検査(国語、数学、英語より1科選択) 45分/100点						学科試験(国語、数学、英語)各50分/各100点		
	面接	特待生希望者は 面接あり	面接	特待生希望者は 面接あり	面接	面接なし	面接 ※併願優遇は面接なし ※特待生希望者は面接あり		
合格発表 (Web発表)	1月22日(土) 17:00						試験当日 (2月10日18:00、2月12日17:00)		
入学手続き	1月27日(木) 14:00	公立高校一般入試合格発表日の翌日14:00まで	1月27日(木) 14:00	公立高校一般入試合格発表日の翌日14:00まで	1月27日(木) 14:00	公立高校一般入試合格発表日の翌日14:00まで	公立高校一般入試合格発表日の翌日 14:00(ただし、併願優遇制度での合格者は2月15日(火)14:00まで)		

■音楽科 募集人数35名(演奏家コース...7名 器楽・声楽コース...28名) 詳細につきましては、ホームページをご参照ください。

上野学園高等学校 男女共学 音楽科(演奏家コース/器楽・声楽コース)・普通科(特別進学コースα・β/総合進学コース)
 〒110-8642 東京都台東区東上野4-24-12 TEL 03-3847-2201 FAX 03-3847-2013
 ■交通 JR「上野駅」、東京メトロ銀座線・日比谷線「上野駅」より徒歩8分。京成「上野駅」より徒歩10分、つくばエクスプレス「浅草駅」より徒歩12分 <https://www.uenogakuen.ed.jp/>