

今月のテーマ「逆転合格への道」

リード保てるか、追い上げ逆転できるか すべてはこれからの勉強次第

入試本番まで残された時間はわずかとなりました。受験生の皆さんにはいま、体力面でも精神面でも、最もきつい「正念場」を迎えていらっしゃるでしょう。

現時点でリードしている人は、それをどうキープするか。逆に後れを取っている人は、どのように追い上げるか。さらには逆転するか。そのための勉強法をアドバイスします。



入試本番まで残された時間はわずかとなりました。受験生の皆さんにはいま、体力面でも精神面でも、最もきつい「正念場」を迎えていらっしゃるでしょう。

現時点でリードしている人は、それをどうキープするか。逆に後れを取っている人は、

どのように追い上げるか。さらには逆転するか。そのための勉強法をアドバイスします。

【最後の山場】 今こそギアを上げる

入試を目前に控え、皆さんは「最後の山場」に差し掛かっています。この期ですが、同時に最も伸びる時期もあります。

夏以降、夏以降、

早くから積み上げてきた

夏以降、

どうかは、この数週間で

決まります。

もしま、

成績が伸び悩

んでいたとしても、決し

て諦めてはいけません。

「いまから頑張つて間

に合うか?」

に対する答えは、「間に

合います。ただし、適切

努力を続けねば」です。

なぜなら、この時期の学

習は、それ以前の学習と

質が異なるからです。基

本番まで残された時間は

わずかとなりました。

この時期の学習では、

基礎知識の定着から応用力

が、この時期の学習で

上がるからです。同じ時

間勉強しても、成績の出

が、この時期の学習で

上がるからです。

不安から逃げるのではな

く、この「最後の山場」

を乗り越えた先にある合

格を信じ、学習量と集中

【奇跡の逆転を生む 現状分析】

「奇跡の逆転合格」は、

気持ちだけで出来るもの

ではありません。必要な

のは、具体的な作戦で

あります。まず、直近の模試や

過去問の結果を見返し

て、自分が「何が原因で

どんな問題で点数を落と

しているのか」を徹底的

に分析してください。

基礎知識の不足による

失点なのか。応用力不足

による失点なのか。ケア

レスミスによる失点な

か。時間不足による失点な

か。失点なのか。応用力不足

による失点なのか。ケア

レスミスによる失点な

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

日々の弛まぬ努力と諦めない心

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、受験が近づき、不安や緊張を感じることもあるでしょう。しかし、これまで積み重ねてきた努力は裏切れません。自分を信じてください。

今年の大リーグでは、大谷翔平選手がMVPに輝くとともに山本由伸投手もワールドシリーズでの見事な投球により日本人投手として史上初のシリーズMVPに輝きました。彼らの快挙の裏には、日々の厳しい練習と地道な体調管理に取り組んだ弛まぬ努力

力と諦めない心があります。

皆さんの受験も同じです。最後まで粘り強く挑戦してください。また、感染症対策を徹底しつつ体調管理に十分注意して、受験日当日は万全の状態で臨みましょう。

春には、皆さんの満面の笑みにお会いできること

を楽しみにしています。皆さんのご健闘を心より応援しています。

八雲学園中学校 理事長・校長

目的をしつかりと定めて進もう

東京都中学校長会 佐藤 敏数 会長

受験生の皆さん、自分が目的とする進路の実現に向けて「受験」というものに向かい日々努力していることと思います。「目的は手段を生む。あいまいなに放たれた矢が当たる訳がない」とはある先哲の言葉です。まずは、何をすべきかをしつかりと考え、ぶれることなく進んでいくください。そして、少し時間があるときに、進路が実現した後の自分の姿を考えてください。あるオリンピック選手は、「自分はオリンピック

に出場することが夢だった。しかし、その夢は叶えることはできましたが、その先のことを考えていないので、何をしていいのかが分からなくなつた」と話していました。将来の自分の姿を描いてください。そうすれば、今の自分の取り組みがより強いものとなるはずです。

来春、皆さん一人一人が自分の目的とした進路先の門をくぐる姿を楽しみにしています。

武藏野市立第一中学校 校長

夢の実現へ！

東京都公立高等学校長協会

加藤 瑞樹 会長

受験生の皆さんはそれぞれが、自分の夢や目標をもつていることと思います。高等学校は皆さんが今後的人生において、その夢や目標を実現するための基礎的な力を身に付ける場となり、高校受験はそのための第一歩となります。高校受験が間近に迫る時期、「あれもしなければ」「これやってない」と不安やあせりが頭をよぎってしまいがちです。そのときは、一呼吸置いて振り返つてみましょう。皆さん、中学校の3年間で様々

先輩に聞いた アドバイス

受験生へのアドバイス

淑徳巣鴨高校 1年 O・Tくん
(豊島区立明豊中学校出身)

1 部活を引退した7月頃から、少しずつ切り替えました。

2 毎日過去問を解いて、志望校の問題に慣れるようにしました。

3 自分の弱点傾向を見つけて、重点的に見直しをすることです。

4 塾の自習室や図書館など、静かな環境に身を置くことが大切です。

5 慣れるようにしました。

2 過去問を解き、復習を怠りませんでした。

3 ケアレスミスは最後までなくすことはできませんでした。普段から、ミスしやすい所を必ず見直すように心がけていました。

4 英単語を覚えるなど、今までできることを重ねていけば、自然と集中できるようになります。

5 いつも通り過ごし、少し早く寝ました。

1 夜の方が集中できるので、朝型には切り替えませんでした。

2 ケアレスミスは最後までなくすことはできませんでした。普段から、ミスしやすい所を必ず見直すように心がけていました。

3 ケアレスミスは最後までなくすことはできませんでした。普段から、ミスしやすい所を必ず見直すように心がけていました。

4 朝型には、いつ切り替えましたか

5 教えてください

1 「ケアレスミス」をなくす方法は

2 冬休みの勉強方法を教えてください

3 どうすれば集中して勉強できますか

4 試験日前夜はどう過ごしましたか

5 どうすれば集中して勉強できますか

1 部活動で朝練があつたので、もともと早寝早起きの習慣があり、引退後も継続していました。

2 苦手なところを重点的に復習し、理解を深めました。

3 一番は、自分が考えた過程を残すといいと思います。他に、見直しをすることも大切だと思います。

4 部活動で大会に向けて1回1回の練習を大切にして取り組んだので、それを勉強でも活かすようにしています。

5 試験日前夜は、当日の流れの確認や準備、復習をしました。普段通りに過ごすことが大事だと思います。

1 中2の冬ごろから朝5時には起床するようにしていました。

2 とにかく過去問を解き、弱点の克服に努めました。

3 私はもともとケアレスミスが多かつたので、見直しに時間を当てるよう短時間で解ききる練習をしていました。

4 時間管理を徹底的に行い、明確に勉強時間と休憩時間を分けていました。

5 軽い暗記のみを済ませて早めに就寝しました。

1 私は夜型でしたので、無理に朝型に替えることはしませんでした。

2 自分の弱点を見直し、漢字や英単語などの確認をルーティーン化しました。

3 何度も見直しをしました。見直す時間も考えて試験に臨んで下さい。

4 イヤホンで音楽を聞きながら、自分の世界に没入できるようにしていました。

5 英語の確認だけして、いつもより早めに寝ました。

1 自分の生活スタイル的に朝型は向いていないので夜型のままでした。

2 塾に行つてとにかく復習をしました。

3 あらかじめ時間を区切つて、途中で確認しながら問題を解きました。

4 初めに音楽を聞いてやる気を出す! 1つの単元が終わったら、また聞き直す。

5 前夜にシミュレーションをしていました。

1 部活を引退した7月頃から、少しずつ切り替えました。

2 毎日過去問を解いて、志望校の問題に慣れるようにしました。

3 自分の弱点傾向を見つけて、重点的に見直しをすることです。

4 塾の自習室や図書館など、静かな環境に身を置くことが大切です。

5 慣れるようにしました。

2 過去問を解き、復習を怠りませんでした。

3 ケアレスミスは最後までなくすことはできませんでした。普段から、ミスしやすい所を必ず見直すように心がけていました。

4 朝型には、いつ切り替えましたか

5 教えてください

1 「ケアレスミス」をなくす方法は

2 冬休みの勉強方法を教えてください

3 どうすれば集中して勉強できますか

4 試験日前夜はどう過ごしましたか

5 どうすれば集中して勉強できますか

1 部活動で朝練があつたので、もともと早寝早起きの習慣があり、引退後も継続していました。

2 苦手なところを重点的に復習し、理解を深めました。

3 一番は、自分が考えた過程を残すといいと思います。他に、見直しをすることも大切だと思います。

4 部活動で大会に向けて1回1回の練習を大切にして取り組んだので、それを勉強でも活かすようにしています。

5 試験日前夜は、当日の流れの確認や準備、復習をしました。普段通りに過ごすことが大事だと思います。

1 中2の冬ごろから朝5時には起床するようにしていました。

2 とにかく過去問を解き、弱点の克服に努めました。

3 私はもともとケアレスミスが多かつたので、見直しに時間を当てるよう短時間で解ききる練習をしていました。

4 時間管理を徹底的に行い、明確に勉強時間と休憩時間を分けていました。

5 軽い暗記のみを済ませて早めに就寝しました。

1 私は夜型でしたので、無理に朝型に替えることはしませんでした。

2 自分の弱点を見直し、漢字や英単語などの確認をルーティーン化しました。

3 何度も見直しをしました。見直す時間も考えて試験に臨んで下さい。

4 イヤホンで音楽を聞きながら、自分の世界に没入できるようにしていました。

5 英語の確認だけして、いつもより早めに寝ました。

2 過去問を解き、復習を怠りませんでした。

3 ケアレスミスは最後までなくすことはできませんでした。普段から、ミスしやすい所を必ず見直すように心がけていました。

4 朝型には、いつ切り替えましたか

5 教えてください

1 「ケアレスミス」をなくす方法は

2 冬休みの勉強方法を教えてください

3 どうすれば集中して勉強できますか

4 試験日前夜はどう過ごしましたか

5 どうすれば集中して勉強できますか

1 部活動で朝練があつたので、もともと早寝早起きの習慣があり、引退後も継続していました。

2 苦手なところを重点的に復習し、理解を深めました。

3 一番は、自分が考えた過程を残すといいと思います。他に、見直しをすることも大切だと思います。

4 部活動で大会に向けて1回1回の練習を大切にして取り組んだので、それを勉強でも活かすようにしています。

5 試験日前夜は、当日の流れの確認や準備、復習をしました。普段通りに過ごすことが大事だと思います。

1 中2の冬ごろから朝5時には起床するようにしていました。

2 とにかく過去問を解き、弱点の克服に努めました。

3 私はもともとケアレスミスが多かつたので、見直しに時間を当てるよう短時間で解ききる練習をしていました。

4 時間管理を徹底的に行い、明確に勉強時間と休憩時間を分けていました。

5 軽い暗記のみを済ませて早めに就寝しました。

1 私は夜型でしたので、無理に朝型に替えることはしませんでした。

2 自分の弱点を見直し、漢字や英単語などの確認をルーティーン化しました。

3 何度も見直しをしました。見直す時間も考えて試験に臨んで下さい。

4 イヤホンで音楽を聞きながら、自分の世界に没入できるようにしていました。

5 英語の確認だけして、いつもより早めに寝ました。

2 過去問を解き、復習を怠りませんでした。

3 ケアレスミスは最後までなくすことはできませんでした。普段から、ミスしやすい所を必ず見直すように心がけていました。

4 朝型には、いつ切り替えましたか

5 教えてください

1 「ケアレスミス」をなくす方法は

2 冬休みの勉強方法を教えてください

3 どうすれば集中して勉強できますか

4 試験日前夜はどう過ごしましたか

5 どうすれば集中して勉強できますか

1 部活動で朝練があつたので、もともと早寝早起きの習慣があり、引退後も継続していました。

2 苦手なところを重点的に復習し、理解を深めました。

3 一番は、自分が考えた過程を残すといいと思います。他に、見直しをすることも大切だと思います。

4 部活動で大会に向けて1回1回の練習を大切にして取り組んだので、それを勉強でも活かすようにしています。

5 試験日前夜は、当日の流れの確認や準備、復習をしました。普段通りに過ごすことが大事だと思います。

1 中2の冬ごろから朝5時には起床するようにしていました。

2 とにかく過去問を解き、弱点の克服に努めました。

3 私はもともとケアレスミスが多かつたので、見直しに時間を当てるよう短時間で解ききる練習をしていました。

4 時間管理を徹底的に行い、明確に勉強時間と

y media

東京入試情報

令和8年度入試

悔いのない志望校選択をし高校受験を迎える
健康に留意し、勉強に集中だ

いよいよ令和8年度入試本番、志望校は決まりだらうか。1月9日からの都立高校の推薦入試への出願から、1月26・27日の都立高校入試、2月21日の第一次入試（以降は一般入試と呼ぶ）、1月15日から22日の推薦入試、2

月10日の一般入試、都立一般入試3月2日の合格発表まで、およそ2カ月に及ぶ高校入試が開始されている。インフルエンザが流行ること、強い意志で志望校を選択すること、本気で勉強できるかなどが、受験期を乗り越えるため

受験直前 必須！ 確認事項

- 志望校調査の結果で、入試の傾向を読み取れる
- 私立の優遇制度を利用して、高倍率に備えよう
- 学費を気にせず、学校を選択できる時代
- 過去問に挑戦する時期、時間配分を慎重に
- マークシート解答は、ここに注意
- 計画を立て、実行する。それでワンランクアップだ

（岩佐教育研究所 岩佐桂二）



●本文は「よみうり進学メディアWEB」にて公開しています。



●朝型に切り替える。
試験開始は朝から。夜更かしが続く夜型の生活リズムだと実力が発揮できないこともある。試験前は早寝早起きを心がけて、朝型の生活リズムに切り替えよう。また、繰り返すが体調管理は重要。風邪をひかないよう、外出したら手洗いを欠かさず、それから身体を冷やさないように注意しよう。そして、インフルエンザ等の感染症を避けるた

今までがんばって勉強してきたことも当日発揮できなければ台無しだ。十分に力を発揮するため大切なこと、準備することをまとめたので参考にしてほしい。

●志望校までの行き方を確認する。

今にも、マスクの着用、手洗い、うがい、部屋の換気などもしつかり行なうよう。ようにしておこう。

と寝る前には、必ず持ち物などのチェックを。次のチェックリストを参考に忘れ物のないようにしよ。

さるようにしておこう。

月10日の一般入試、都立一般入試3月2日の合格発表まで、およそ2カ月に及ぶ高校入試が開始されている。健康に留意すること、強い意志で志望校を選択すること、本気で勉強できるかなどが、受験期を乗り越えるため

●そして当日…
試験当日は開始時刻の3時間前には起きると良いだろう。脳は、起床から3時間後ぐらいに最も活性化するそうだ。それから朝食は必ず食べる。ただし食べすぎには注意しよう。

会場には1時間くらい前には着席しているよう

最後に、ここまでがんばって来たキミなら大丈夫。リラックスを心がけて試験に臨もう。

「学びへの挑戦を経済的な理由で諦めない」 東京都の支援制度を紹介



●試験前の最終チェック
ここまで来たら勉強はもう大丈夫なはず（？）。軽く確認する程度で、早く寝るようにしよう。あ



東京都では、経済的な理由で塾や受験などの学習機会を諦めることがな

いよう。私立高校の授業料の一部を助成する制度など、あなたの状況

に合った支援が見つかるかもしれません。

※以下、★マークは「家計急変」の対応も含みます

度です。

●学校の授業料減免制度
に対する補助★・授業料等減免制度を持つ学校が、保護者の家計状況又は家計急変の理由により授業料等を減免した場合に、都が学校に対して補助する制度です。

●私立高等学校等奨学金負担軽減制度
・高等学校等就学支援金

業料の一部を助成する制

度です。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

要な資金の貸付を無利子

で行っています。

高校・大学等に入学し

た場合、返済が免除され

ます。

●受験生チャレンジ支援

受験生チャレンジ支援

貸付事業は、東京都内の

中学生3年生・高校3年生

又はこれに準ずる方を対

象に学習塾、各種受験対

講座、及び高校や大学等

の受験料の捻出が困難な

一定所得以下の世帯へ必

受験生の疑問に答える

専門家の先生がみなさんの疑問不安にズバリ解答!!



積み重ねてきた証です。
なく「最高の集中力を発揮するためのスイッチ」

漢字なども同様です。
私立入試が迫つたら、時間にかけても急には成

果が出にくい国語・英語の長文読解問題や、数学の応用問題に深入りする

のはいつたんストップしましょう。

過去問や模試の結果を見て、「あと少しで解けたはずの問題」は必ず復習しておきます。この作業は得点アップに直結します。

漢字なども同様です。
私立入試が迫つたら、時間にかけても急には成

果が出にくい国語・英語の長文読解問題や、数学の応用問題に深入りする

のはいつたんストップしましょう。

過去問や模試の結果を見て、「あと少しで解けたはずの問題」は必ず復習しておきます。この作業は得点アップに直結します。

漢字なども同様です。
私立入試が迫つたら、時間にかけても急には成

果が出にくい国語・英語の長文読解問題や、数学の応用問題に深入りする

のはいつたんストップしましょう。

志望している公立高校の倍率が2倍ぐらいと知り、不安で仕方ないですか。この高校で部活を頑張りたいと思っているのですが…。

A 志望校の倍率が2倍と知つたら焦りますね。

逃げ出したいくなります。

でもうたいいのは、倍率

ではないといつことです。

ですが、まず冷静になつ

てもらいたいのは、倍率

ではないといつことです。

倍率は「募集人数に対

する出願者数」を示すデ

ータに過ぎません。合否

を決めるのは、当日のあ

なたの「学力検査得点」

と「調査書（内申点）得

点」です。

倍率が2倍だろうが3

倍だろうが、それによつ

てあなたの当日の戦い方

や、それまでの準備の仕

方は変わらないはずで

す。仮に2倍だった倍率

が1・8倍に下がったと

して、気分的に少し楽に

なることはあっても、試

験問題への取り組み方が

変わるのは、ほ

んどの場合、基礎・基本

構文など、「確実に点

数を取れる問題」を徹底

合否を分けるのは、ほ

んどの場合、基礎・基本

的な問題でいかに失点を

防ぐかです。漢字・計算

基本構文など、「確実に点

数を取れる問題」を徹底

合否を分けるのは、ほ

んどの場合、基礎・基本

的な問題でいかに失点を

防