

# 進路だより 第3号



令和7年1月15日

青森県立八戸東高等学校 進路指導部

## 2025年度入試 国公立大一般入試のしくみ

### 国公立大は大学入学共通テスト・大学個別試験で合否が決まる

国公立大学の一般入試は、全国一斉に行われる1次試験的な「大学入学共通テスト」と、大学別に実施される「2次（個別）試験」の得点から合否の判定が行われます。大学入学共通テストは、国公立大志願者は原則受験する必要があります。試験翌日に学校で自己採点を行った後、出願する大学を決め、2月初めには願書を提出します。

「2次（個別）試験」は2月下旬から前期・中期・後期の3つの日程ごとに選抜するシステムです。（中期日程は一部公立大のみで、後期日程を設けていない大学もあり）また、前期日程で受験した大学に合格して入学手続きをすると、中期・後期日程に出願した大学の合格対象からは外されます。そのため、第1志望校は前期日程で受験するのが鉄則です。

参考資料：河合塾マナビスより抜粋

注：多くの私立大学で共通テストを利用する入試方式も行われていますが、出願時期を要チェックです。

私立大学は大学により入試方式が異なり、同じ大学の学科を複数回受験できることも多くあります。

### 2025年度入試 国公立大 一般入試スケジュール

2024年	7月	選抜要項発表
	7月	
	9月	大学入学共通テスト出願
	9月	
	12月	募集要項発表
2025年	1月	大学入学共通テスト(1/18・19)
	1月	2次(個別)試験出願(1/27~2/5)
	1月	大学入学共通テスト追・再試験(1/25・26)
	2月	前期日程試験(2/25~)
		中期日程試験(3/8~)
		合格発表(3/1~3/10) ※国立は3/6~
		後期日程試験(3/12~)
	3月	入学手続き(~3/15)
		合格発表(3/20~3/24)
		入学手続き(~3/27)

## 大学受験の願書について

共通テストの志願票は学校で取り寄せて、全体指導の上学校で一括発送しましたが、**2次(個別)試験の願書は各自で取り寄せ**です。3年生は受験可能性のある大学の願書を是非事前に入手しておきましょう。



## これから受験を控えた3年生の皆さんへ



(1・2年も必読)

あっという間に寒い冬と新年を迎え、共通テスト直前となりました。

共通テストから3月までは「体調管理」、「時間の活用」、「集中する環境の確保」を心がけて持てる力を最大限伸ばしていきましょう。伸ばしたい科目に時間を割きがちと思いますが、毎日やらないと力が落ちる科目もあるので、バランス良くスケジュールを立てて、時間をうまく区切ってやっていきましょう。同じことをずっとやるより、15分、30分とセットを作って区切った方が集中できるというデータもあります。



### ◆ 焦りは大敵 ◆

焦ると集中力が奪われてしまいます。焦っているのを「それだけ頑張っているんだ」という錯覚に陥る場合もあります。多少の緊張は集中力を高めますが、焦って良い結果を出せることはまずありません。集中力につながる多少の「緊張」はOK、「焦り」はNGと心に留めておきましょう。

過去に本番で自己ベストを更新した生徒達を例にとると・・・

- ・時間に余裕を持って行動している。睡眠時間をしっかり確保している。(体調管理)
- ・授業・講習の一時間一時間を大切にしている。スキマ時間に確認や質問をしている。(時間の活用)
- ・気分転換をして集中力をリフレッシュできる。スマホをそばに置かない。(集中する環境の確保)
- ・各科目で目標点を持って取り組んでいる。苦手を克服する作戦を立てている。(科目毎の計画と実行)

そのような生徒の中には、推薦入試で結果を出せなかったものの気持ちを切り替え、本番で合計得点を100点以上UPした例もありました。物の考え方、メンタル面の管理は得点の伸びに大きく影響します。生活リズムを崩さず、本番がピークになるよう自分を持って行きましょう。

## 「はちのへ創造学」全体発表会を終えて

昨年12月10日に2学年の全体発表会を行いました。医療福祉、農水工、教育、芸術スポーツ、商業、環境、観光などの分野の代表グループがステージに立ち、1年間の成果を発表しました。1位の「いわしを使ったお菓子で街おこし」班は全県の発表会に、2位「海洋プラスチックのアップサイクルとその経済効果について」と3位「ICTを活用した教育」の班は八戸市のSDGsフォーラムに参加します。さらに1・2位の班はマイプロジェクト青森県SUMMITにも参加予定です。

### 【活動の意義：これからの社会は問題解決能力がある人を求めている！】

様々な分野において「現状と課題を把握し、仮説を立て、実際に解決に向けて取り組む」という手法は大学における研究や社会における問題解決のプロセスと同じです。身近なところを見ても世界を見ても、そこには様々な問題が山積みです。単なる暗記力や単純な仕事をする力よりも、**正解の無い問題に「ではどうやって取り組めば解決するだろう」と考え、実行する力が今社会から求められています。**

1年生は1月から探究を開始します。2・3年生は約1年かけて体験したことを忘れずに、色々なことに疑問を持って取り組み、生かしていきましょう。

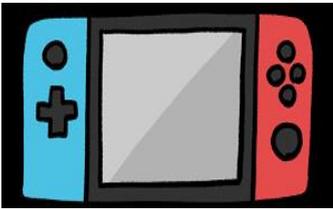
毎年本校の3年生は自分と向き合って素晴らしい結果を残しています。心理学では「締め切り効果」と言っていて何かの直前に後が無い、となると集中力がMAXになることが知られています。決して焦らず、不安な気持ちに負けずにベストを尽くしてほしいと思います。(Y.S.)

脳は常に新しい刺激がないと退屈してしまい集中力が続かなくなってしまいます。自分がどうしたら新しく刺激を感じるかを考えて実行していこう。

### **小さな目標を立てる ちょくちょく違うことをする**

漠然と作業をしているだけでは集中力が続かなくなってしまいます。何時までにこれをする、これを終わらせたら休憩する、前回よりも早くこれを終わらせるなど**小さな目標を立てることで集中力を復活**させることができます。またその目標は紙に書くなどをして、目に見えるところに置いておくにより効果的です。

### **余計なものを目に入れない**



机に置いてあるお菓子やスマホ、パソコンのメール通知などに気を取られて、ついついそっちに時間を使っていませんか？やはり今集中したいことと関係の無いものは、目に入れない方が集中することができます。集中力が続かない状態を作らないためには、机の上はすっきり片付いている方が脳に



負担がなく集中しやすいので、**作業スペースを整頓し、余計なものが目に入らないよう**にしましょう。

### **定期的に休憩する**

生産性を高めるにも休憩不足は大敵です。休憩は定期的にしないと本当に集中力は続きません。人は大体 90 分で集中力が切れると言われていますが、最大の集中力が続くのは 15 分とも言われています。トイレに立つだけでもいいので、1 時間を目安に休憩していくことで、集中力が続かないという状況にならないでしょう。ずっと同じ姿勢も集中力にとっては良くないので、散歩が難しければ階段の昇り降りなどして少し動いてみましょう。

### **短めの時間で区切る**

長時間で多くのことをしようとする、だらけてしまいがちな人は、まず「時間で区切る」ことをしてみましょう。一つの科目、問題など時間を決めてやると、**それまでに終わらせようとする集中力**が生まれます。まず大体このくらいで出来るかなという時間を考えその 90%の時間で終わらせるようにしてみましょう。

