

翌檜 ～習慣は力なり～

旭川永嶺高校
進路指導部通信
令和8年4月14日
1・2年次版
(文責 仲俣 薫)

新年度が始まりました。今年も進路指導部では、定期的に進路通信を発行します。
自分の進路実現に向けての手助けをしたいと思っていますので、よく読んでみてください。

進路目標を達成するために

1 家庭学習の習慣化！ ～習慣は力なり！！～

ベネッセ模試偏差値55以上の生徒の1・2年次の勉強時間は1時間43分です。
永嶺生の昨年のアンケートでは、1、2年生ともに平日50分 でした。

【時間の3点固定】をしましょう！ ①起床時間 ②就寝時間 ③勉強を開始する時間です

アンケートによると、永嶺生の平均は、起床時間が6：30、就寝時間が23：30です
帰宅時間が19：30としても、21：00頃には勉強を開始できるのではないのでしょうか？
この間に、「勉強を開始する時間」を決めて固定してください。「毎日少しでも机に向かう習慣」を
身に付けましょう。まずは今までの時間に+5～10分伸ばしてやってみませんか？
いつものルーティーンに、勉強する時間を入れる！ 習慣が付けば苦ではなくなります。

2 全員面談月間始まる。「やりたいことを見つけること」が目標です

4月～6月にかけて、担任の先生と全員が面談を行います。みなさんが記入した個人面談ワークシートをもとに、生活面、学習面、進路面（友人関係、部活動）などの話をします。自分の生活を見直し、将来の進路の目標をどうするか、考えるきっかけにしましょう。

全国の統計によると、早く自分の目標を定めた生徒ほど、第1志望に合格しているというデータがあります。「自分の適性は何か（何に向いているのか）」「将来、自分のやりたい仕事は何なのか」「どの学部・学科を目指すのか」など、自分で調べる事が第1歩となります。また、担任の先生方と話し、自分の思いを言葉にして出してみることで、自分の考えが整理されてくるはずですよ。
自分で調べて、よく考えると、2年次の後半には、第1志望を決めることができるようになります。

3 卒業生の言葉を送ります

例年、卒業生には、自分の進路活動を振り返り、後輩へのアドバイスを全員に書いてもらっています。今年卒業した先輩のたちの言葉の中からいくつかを掲載します。

- 1日1日を大切に頑張ってください。
- 英語と数学は早いうちに基礎固めをしっかりやった方がいい。
- なるべく早く目標となる大学などの進路を決めた方が必死になって勉強できると感じた
- 1日5分でもいいから勉強をする習慣を身につける方がいい
- 自分の進路のために今を全力で頑張ること！
- 自分の意見や考えを具体的に話したり伝えたりすることが、特に国公立の推薦の面接などで役に立つと思うので普段からトレーニングが必要だったなと思いました
- 1.2年のうちからの貯蓄があればあるほど3年になってから有利です。分からないところは放置しないようにしましょう。それと本読んでください、歴史・経済系や理科系がおすすめです、3年生になってからだと間に合いませんが。
- 勉強は早めに始めて損はない、できるだけ志望校の情報を調べる、行事や生活での具体的な内容や自分が考えたことなどを持っておく

裏面へ