2025 年度　３学年進路通信 Vol.5

関東第一高等学校
校長　乙幡和弘
監修　進路指導部
7月 15 日(火)発行

進路通信 Vol.５では 2026 年度入試における主な大学の入試制度の変更点について記載しています。最新の入試情報をもとに、少しずつ入試戦略を立てていきましょう。なお、本年度より浪人生への救済措置のない新課程入試が始まりますので、社会科(歴史総合の有無)や情報科の扱いなど受験予定の**全ての大学において入試科目の確認は必ずしておきましょう**。

また、これから夏休みを迎える受験生が自身の進路と向き合えるような様々な情報を掲載しています。しっかりと読みこんで夏を制し、自身を成長させていきましょう。

〇2026 年度入試トピックス

青山学院大学：理工学部にて女子枠新設

大妻女子大学：総合型選抜で基礎能力型試験を新設

学習院大学：学習院女子大学吸収合併に伴い国際文化交流学部を新設、英語英米文化学科にてプラス試験を新設

神田外語大学：３科目型で出願すると、自動的に２科目型でも出願登録され、合否機会が２倍に

北里大学：多数あるので、QR コードにて確認

共立女子大学：スカラシップ奨学生制度新設、総合型選抜で基礎力判定方式新設、２月前期 B 日程追加

工学院大学：一般選抜において２日目以降の受験で受験料半額(￥33,000→￥16,500)に

駒澤大学：英米文学科で自己推薦選抜特性評価型を新設

上智大学：英文学科の一般選抜において英作文を導入

昭和女子大学：公募制推薦にて基礎学力テスト型(英検利用あり)新設
成城大学：大学入学共通テストにて英語外部検定試験利用の開始
専修大学：経営学部が総合型選抜入試を新設
中央大学：文学部の英語外部試験利用方式の基準を英検準１級→２級に変更

津田塾大学：情報科学科の総合型選抜において他大学との併願が可能に
東京電機大学：とんがり AO 入試を新設
獨協大学：ドイツ語学科・フランス語学科において総合型選抜課題探究型入試を新設
日本栄養大学：2026 年より共学化＆校名変更

日本女子大学：一般選抜における併願制度、併願割引制度の変更
法政大学：哲学科において自己推薦入試、英文学科において英語外部試験利用自己推薦入試新設
明治学院大学：A 日程の英語外部検定試験利用型において、120 点 or150 点の２段階から
120 点 or130 点 or150 点の３段階に変更

○入試戦略とは

生徒には得意科目や苦手科目、得意分野や苦手分野もあれば、入試問題との相性もあります。それらを踏まえて入試スケジュールを立てることで合格可能性を高められます。

例　歴史学科、法学部を志望　平均偏差値：英 43.6　国 51.6(現代文 58.7)　世界史 58.1

生徒偏差値	大学	入試方式	出願学科(河合塾合格可能性 50%偏差値)	結果
50.8	國學院大學	A 日程３教科	文学部史学科(57.5)　※均等配点	不合格
		A 日程得意科目	文学部史学科(60)　※世界史 1.5 倍換算	不合格
		A 日程学科特色	法学部法律学科(57.5)　※上位２科目判定	合格
		A 日程学科特色	文学部史学科(57.5)　※世界史２倍換算	？

史学科を第一志望にしているので、本来であれば史学科を３日間受験することが定番です。しかしこの生徒は英語が苦手、という弱点がありました。逆に強みは現代文と世界史です。２月４日の史学科は英語・国語(現代文 40 点・古文 40 点・漢文 20 点)・世界史(２倍換算)という配点です。國學院大學は英語が易しく・国語・歴史は難易度が高い入試問題です。この生徒は英語が苦手なので英語で高得点を取ることは期待できません。世界史も難易度が高いので模試のように得点を取れるとは限らないので２倍換算でも有利に運ばないと考えました。そこで２月４日は合格の可能性が高いと判断して法律学科の受験を勧めました。法律学科の学科特色型入試は上位２科目判定となり、国語も現代文のみの出題を選択できます。そして**得意分野を活かし**見事に合格＆進学しています。このように**自身の学習における特色と入試問題の相性や入試科目・配点をもとに戦略を練ることで合格可能性の高い大学を受験する**ことも考えていきましょう。

〇夏休み中のスケジュールについて

すでに夏休みのスケジュールを立てていたり、何となくここまで終わらせようということを決めていたりしていることかと思います。スケジュールを立てる際、理想的なスケジュールを立てるのは罠に陥っている証拠で、大体その理想的なスケジュールは崩壊しますので気を付けてください。なぜなら実際の生活の中でイレギュラーな状況が発生するからです。ある日は家族で出かけることになった。ある日は友達と出かけることになった。ある日は風邪をひいてしまった。そういった**想定外の出来事により、スケジュールは確実にずれていきます**。

そこでスケジュールを立てる際には、**本当の期限までの日数×2/3 で終わるように計画しておく**のがベストです。例えば一週間でやろうと思っていることを５日間で終わらせるイメージです。イレギュラーな出来事が発生することを前提として、余裕を持ったスケジュールを作ることが重要です。ただし、予定を詰め込み過ぎると立てた計画が達成できずに自信を失ってしまう可能性もあります。まずは**できること・できる範囲から着実に実行する計画にしましょう**。そして、途中で計画を見直しながら目標に向かって進めばいいのです。

勉強計画を余計に崩さないために、家ではわかる予定は聞いておくといいです。特に夕食の時間は事前に聞いておいてください。家庭学習だと「ごはんできたよ」と呼ばれれば、そこで一度勉強を中断しなければならない(もちろん用意してもらっていることへの感謝は忘れず)ことが多いですよね。これはかなり勉強効率を下げます。ただ、「夕食は何時にしてよ」とこちらから注文したりするのは、家の人にストレスを与えます。したがって、「今日はだいたい何時ぐらいになりそう？」と軽く聞く程度にしてください。そして「その時間に合わせて勉強しようと思う」という理由も伝えましょう。こうすることで家族間のストレスを減らしながら計画的に学習に励むことができます。また、休日の予定も聞いて「日曜日に出かけなければならない」などと事前に把握しておけば、前日の土曜日に勉強量を増やしたりと計画を柔軟に変更するように手を打てます。このような細やかな家族間のやりとりは意外と盲点だったのではないでしょうか。なぜ盲点になりうるかというと、家族だから何でも通じ合っていると思っているからですね。「親しき中にも礼儀あり」という言葉があるように、**家族という最も近しい人間関係においても互いに気遣いや配慮を忘れないよう**にしましょう。家庭学習において家という環境がストレスになることは大敵です。

長い夏休みなので１日くらいは、と羽を伸ばしてしまうことがあるかもしれません。ただ１日でも完全な勉強オフ日をつくると、勉強をしなかったダメ人間というレッテルを後々貼ってしまい、自己肯定感が低くなり、気分の落ち込みが長引いて後に響いてしまいます。どんなにやる気が出なくても英単語帳を３ページでもやるなどして、少しだけでも頑張れた、と自己肯定感も損なわないようにしましょう。

そもそも何かに取り組む時に、やる気がある・ないってよく言いますが、**やる気は自分で出すもの**です。「やる気スイッチってどこにあるんですか？」という質問を受けることがありますが、あんなものは塾が金儲けするための宣伝文句です。やる気があるから勉強をするのではなく、**やる気を自分で出して勉強する**のです。無理やりにでも**勉強をするからやる気が出てくる**わけです。運動も仕事もそうです。**まずは始める。習慣化するまで続ける。そして自ら一生懸命やることが大事**なのです。**目の前のことに一生懸命になってみると、なんでもやる気になれる**んです。私も今(24 時過ぎ)、受験生のために終業式に配布したいという想いで家で仕事をしています。

例えば改札を通って、ホームに向かっていたら、絶対に乗らないといけない電車が出発しようとしている。こんな場面に遭遇したら、急ぎますよね？やる気を出して急いだわけではなく、急がないと、と勝手にやる気が出て、気がつくと急ぐという行動をしています。これが勝手に生まれてしまう、**第３のやる気と言われるギャップモチベーション**なのです。やる気があるとか、ないとかではなく、遅れてしまいそうになっている現実と、時間通りに間に合うという理想とのギャップを少しでも埋めるために私たちは勝手に動いてしまえるんです。**大学入試というゴールを常に忘れず**に自然と身体が動いてペンを握っている状態を目指していきましょう。

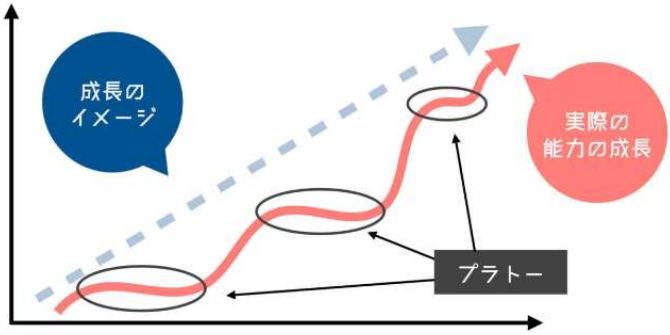
〇プラトー現象を知っておこう！

やればやるほど成績の数字の成果として表れるのが受験勉強ですが、50 時間勉強したら偏差値が５上がる、というように勉強時間と成績は比例しているわけではありません。いくら勉強しても基礎ができなければ少し難しい問題や応用問題はできるようにならず、すでにできている基礎問題ばかり解いていても成績は伸びません。英語や古典は単語や文法などの基礎知識がなくては読解問題ができず、数学、物理は前に学習した単元がわからないと次の単元に進めない科目です。このような各科目の特性があるため、受験勉強を本格化させ、基礎学習を積み重ねても成果はすぐにはでません。そうなると受験勉強を開始してしばらくは勉強をするのが苦痛に思える事でしょう。このように受験勉強を本格化した時期が一番辛いかもしれません。

基礎が固まってくると成果も現れてきて受験勉強への手応えが出てきます。ただ、偏差値を見ると、第１回模試偏差値 45→第２回模試偏差値 45 と数値が変わっていないこともあります。「偏差値が変わらない＝学力が伸びていない」ではありません。偏差値は相対的評価なので、偏差値が変わらないということは、集団内での位置は変わっていないだけで、**周囲の受験生に付いていっている証でもあります**。逆に偏差値が大幅に下がっているようであれば、他の受験生に差がつけられている、と実感した方がよいでしょう。

受験勉強の手応えを感じるようになった頃にプラトー現象が訪れます。プラトー現象とは、努力しているにも関わらず、成長を感じられない状態のことです。夏休みに受験勉強に集中したから結果が出る、と思って秋の模試を受験すると偏差値が変わらずショックを受ける受験生が多いのですが、これはプラトー現象によるものです。この**停滞期を乗り越えて受験勉強を継続することで、また結果として成果が表れるようになります**。受験生は入試中も伸びる、と教員も声を掛けますが、これは事実です。それまでの受験勉強の成果を入試中に発揮しつつ、入試問題という問題演習に取り組み、復習をするといった受験勉強を入試中も継続することで合格を勝ち取ることができます。以下の学習曲線を頭に入れておけば、成績の伸び悩みに苦心することも減るかもしれません。

成長曲線とプラトー（高原現象）



（スポーツ選手のメンタル応援メディアココロメンテより引用）

人生はなかなか思うようにいかないことの連続ですし、受験勉強によって自己コントロール力を鍛えることは、必要なときに勉強を頑張ったり、継続的に勉強する習慣を身につけるのに役立つだけでなく、**人生において降りかかってくるさまざまな試練を乗り越える力にもなります**。

人生は思い通りにならないことだらけなのに、忍耐力の乏しい子どもや若者は、挫折するたびに心が折れ、生きづらさに苦しみ喘ぐことになります。当然のことですが、勉強ができるようになり、楽しいと思えるようになるにも、地道に努力を続けられる忍耐力、怠け心や遊びの誘惑に負けない克己心、やらなければならないことに向けて、自分を動機づける力といった非認知能力が必要となります。すなわち**受験勉強は生きる力を伸ばすことにもつながっているのです**。この夏の皆さんの頑張りを期待しつつ、２学期に成長した姿でお会いしましょう!!

一歩一歩、着実に積み重ねていけば、予想以上の結果が得られる。by 豊臣秀吉