



和同だより

長岡高等学校 進路指導部

旧3学年 令和7年7月発行

◆ 卒業生のみなさんへ

卒業生のみなさん、元気に毎日を過ごしていますか？長岡高校は夏休みに入りました。昨年の夏休みを思い出してみてください。あの時考えていたことと、今思うことは変わりましたか。いずれにせよ、現在の環境の中でできることに精一杯取り組んでいることと思います。高校での生活とは大きく変わり、孤独や不安を感じている人も少なくないかもしれませんね。しかし、誰しも孤独や不安を感じることはあるものです。もしかしたら自分自身を見つめ直し、自分自身と対話するチャンスなのかもしれません。また、不安なとき、落ち着かないときは周りを見てください。友人、家族、教員など、みなさんの周りには力強いサポーターがいるはずです。まずは体調管理に気をつけて、焦らず1歩ずつ前進していきましょう。

この和同だよりは、志望校を目指して日々努力をしている皆さんに向けて、年3回発行されますが、第2号と第3号は長岡高校のホームページに掲載されます。郵送は今回だけです。「受験報告書」も同封してあります。3月に結果が判明した段階で、学校（担任または進路指導室）に持参するか、郵送してください。

◆ 既卒生推薦について

既卒生を対象とした学校推薦型選抜、総合型選抜を実施している大学があります。代表的なものは、新潟大学医学部医学科です。こちらに関しては、8月中に長岡高校の公式ホームページで情報をお知らせする予定です。希望者は、長岡高校ホームページをこまめにチェックしてください。

学校推薦型選抜、総合型選抜は、高校在学時と同様に、各自で要項を取り寄せ、手続きを進めてください。ホームページからダウンロードする形式の大学も多数あります。早めに確認しておきましょう。推薦書や調査書は、すぐには用意できません。担任か、学年の先生に、直接電話で連絡を取るなど、依頼する際のマナーも忘れないようにしてください。各種証明書の作成についても長岡高校のホームページに記載してありますので確認してください。

◆ 大学入学共通テストの出願形式が変わります

大学入学共通テストの実施日は令和8年1月17日（土）～18日（日）です。今年からWeb出願に変わります。現役生の時は高校でまとめて出願をしましたが、卒業生は個人での申込みとなります。大学入試センターのホームページの「令和8年度大学入学共通テストの公式サイト」を見てください。まずは、「共通テスト出願サイト」からマイページを作成してください。昨年、配布された『受験案内』も今年は配布されず、すべてWebで確認することになります。早め早めの準備をすると、心にゆとりを持つことができますよ。もし不明な点などありましたら、長岡高校の進路指導室に連絡してください。（tel. 0258-32-9438）

◆ 大願成就に向けて

みなさんは志望校合格に向けて、日々の努力を続けていると思います。対面のオープンキャンパスに参加予定の人もいるかもしれません。大学を実際に見てみると気分転換にもなり、やる気が高まるかもしれません。すべての受験生に時間は平等です。気分転換も取り入れながら、「効率」や「戦略」を考えて、計画的に学習に励んでください。取り組み方・取り組みの意識によっては学習の効果はまるで変わってきます。

① 安定した生活習慣

起床時間、学習開始時間、就寝時間を固定することが、安定した生活リズムには欠かせません。必要な睡眠を確保したうえで、最大限の学習時間を作り出しましょう。手帳などで一日の生活リズムを書き出すことで、無駄な時間がないか、「見える化」することができます。また、学習開始時間についても、例えば朝は8時30分、昼は13時00分、夜は19時00分といくつかのポイントを決めておくこともお薦めです。人によってリズムが違うと思います。自分の最適な生活リズムを見つけましょう。

② 教科バランスなど戦略的な学習

現在の自分の強みとなる教科、弱みとなる教科などは把握していますか？自分自身を知ることが戦略を立てる第一歩です。自分の特徴を客観的に把握し、取り組むべき教科や教材に適切に取り組んでください。模擬試験の結果も、貴重なデータですので、しっかりと分析し今後の学習計画をよりよいものに改善しましょう。また、模試の解き直し等の問題の復習も重要です。出来なかったところ、理解の不十分なところに丁寧に対応してください。そうすれば、理解は深まり、みなさんの力はさらに伸びますよ！

③ 健康やメンタル面のケアも大切

ひたむきに学習に取り組むためには、まずは健康であることが第一です。食事や睡眠を十分にとることや、適度に運動をすることも、長く努力を続けることの秘訣です。運動によって睡眠の質が良くなったり、ストレスに強くなったりするそうです。また、共に頑張っている友人や家族と話すことも大切です。

これから、思い通りの結果が出ず、つらいときもあるかもしれません。しかし、努力はあなたを裏切りません。春に大輪の花が咲くことを想像し、笑顔で前進しましょう。長岡高校の先生方は、いつでもみなさんを応援していますよ。それでは、また次号でお会いしましょう。

