



進路だより No.23

2026 年 7 月 24 日発行

手稲西中学校 進路係

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	第1回 進路調査	修学旅行 第2回 進路調査	三者懇談	夏休み	学テA 第3回 進路調査	学テB 第4回 進路調査	学テC 第5回 進路調査	三者懇談	私立 推単入試	私立入試	公立入試 卒業式

夏を制する者は受験を制す!



受験生の夏が始まる! 「なんとなく」から「本気」への切り替えを

いよいよ明日から夏休みが始まります。「まだ夏だし、受験は先のこと」と思っていませんか? 夏休みは長いようであるという間に過ぎ去ります。気づいたら、始業式・・・なんていうことのないようにメリハリをつけて30日間を過ごしてください。自分の目標はわかっているはず。自分の意志で机に向かう、本気の夏にしてください。夏休み中の勉強法を紹介します。取り入れてみてくださいね。



夏の必須ミッション! 1・2年生の総復習

～夏休みが大チャンス～

秋以降は、3年生の応用問題や過去問演習が中心になります。つまり、1・2年生の基礎をじっくり振り返ることができるチャンスは、この夏休みが最後です。

・薄い問題集を1冊、完璧に仕上げる

何冊もの教材に手を出す必要はありません。塾のテキストや、市販の「1・2年の総復習」といった薄めの問題集を、5教科すべて丸ごと完璧（全問正解できるレベル）にしましょう。

・「わからない」を絶対に放置しない

1・2年生のときに苦手だった単元をリストアップしてください。教科書やワークに戻り、この30日間で苦手な穴をすべて埋め尽くすつもりで取り組みましょう。



努力を100%結果に変える! 合格者の勉強法

～効率よく勉強するために～

① 計画は「逆算」で立てる

「この問題集を夏休み中に終わらせる」→「1週間で○ページ」→「今日中に○ページ」と、ゴールから逆算して1日のノルマを決めるのもありですね。

② 「思い出す（アウトプット）」時間を増やす

教科書をただ眺めているだけでは、頭に残りません。問題を解く、単語を隠してテストする、暗記したことを白い紙に書き出すなど、「脳から引き出す」勉強を意識してください。

③ 「解き直し」が一番の宝物

間違えた問題こそ、あなたの伸びしろです。×がついた問題には必ず印をつけ、「翌日」と「1週間後」に必ず自力で解き直してください。ノーヒントで正解できて初めて「勉強した」と言えます。

④ スキマ時間を味方につける

まとまった時間だけでなく、通塾の移動時間、お風呂が沸くまでの10分、寝る前の5分を活用しましょう。この小さな積み重ねが、秋に大きな差となって現れます。

公立自己推薦受験を考えている人へ

9月に入ると、自己推薦入試説明会を実施します。自己推薦書や面接のために準備をしておきましょう。

① 「志望理由」を明確にする。

なぜその学校に行きたいのか。その学校で何がしたいのか。自分ならではの理由を考えてみましょう。

② 自分のよさ（アピールポイント）はどんなところか、考える。

受験勉強は、長く苦しい道のりに感じるかもしれません。普段勉強の習慣がない人が、いきなり「毎日3時間!」と決めても、なかなかうまくいかないものです。だからこそ、まずは毎日1時間でも「続ける」ことを目標にしてみませんか? その1時間が少しずつ2時間に、3時間に自然に増えていけば、それは必ず皆さんの力になります。この夏をコツコツと乗り越えた経験は、これからの人生で大きな自信になるはずです。規則正しい生活を心がけ、体調に気をつけながら、最高の夏休みにしましょう。8月の始業式、ひと回りたくましくなった皆さんに会えるのを楽しみにしています!