

こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2022年4月20日
第1号
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

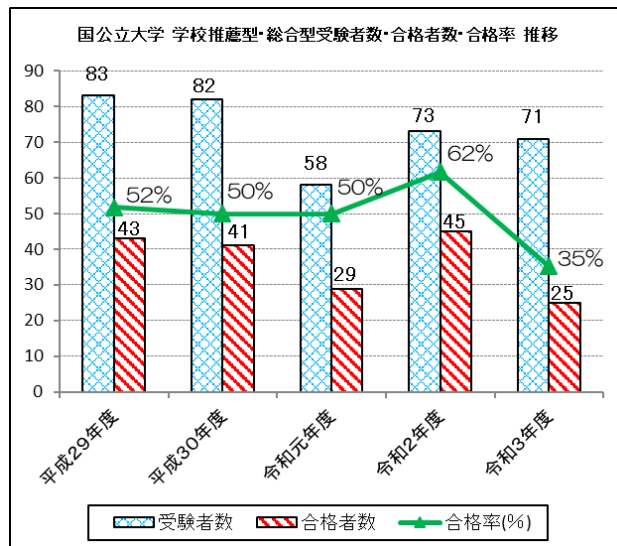
令和3年度 進路状況

令和4年3月卒業生（卒業生総数 190名）の合格状況を紹介します。

		合格者・内定者数	主な合格先・内定先
進学	大学	国公立	51 北教大函館校②, 弘前大⑬, 岩手大⑤, 福島大, 宇都宮大②, 群馬大, 茨城大, 東京農工大, 新潟大, 富山大, 金沢大 はこだて未来大③, 青森県立保健大⑦, 青森公立大⑤, 岩手県立大②, 秋田県立大, 秋田公立美大, 高崎経大
		私立	167 札幌大⑤, 札幌学院大, 札幌国際大③, 北海道医療大③, 北海道科学大⑦, 酪農学園大③, 北翔大②, 日赤北海道看大, 札幌大谷大, 日本医療大②, 青森大⑬, 柴田学園大, 八戸学院大⑧, 八戸工大③, 弘前学院大④, 青森中央学院大⑪, 弘前医療福祉大⑧, 岩手医大, 岩手保健医療大, 盛岡大, 仙台大③, 東北学院大⑧, 東北工大④, 東北福祉大③, 宮城学院女子大④, 東北文化学園大④, 尚絅学院大, 東北公益文科大, 医療創生大, 高崎商大, 群馬医療福祉大, 育英大, 城西大②, 駿河台大, 文教大, 埼玉学園大, 日本医療科学大, 淑徳大, 帝京平成大②, 秀明大③, 千葉科学大, 桜美林大, 学習院大, 杏林大, 工学院大, 駒澤大②, 専修大③, 大正大②, 大東文化大, 中央大, 帝京大, 東海大③, 東京経大, 東京農大②, 東京理大, 東洋大②, 日本大⑥, 日本体育大②, 法政大③, 武蔵野大, 麻布大, 神奈川大, 相模女子大, 産業能率大, フェリス女大, 新潟食料農業大, 人間環境大, 平成音大
	短大	国公立	4 岩手県大宮古短②, 岩手県大盛岡短, 岐阜市立女短
		私立	9 青森明の星短②, 青森中央短, 弘前医療福祉短②, 仙台青葉学院短③, 愛知学泉短
	専門学校・他	30 函館市医師会看護リハビリテーション学院, 東北メディカル, 弘前病院附看護②, 八戸看護専門学校, 盛岡看護医療大, 気仙沼病附看専, 仁愛看護福祉専門学校, おだわら看護専, 吉田学園医療歯科専門学校, 青森歯科医療専門学校②, 北海道情報専門学校, 青森県ビューティー&メディカル専門学校, 仙台ウェディング&ブライダル専門学校, 仙台子ども専門学校, 仙台スイーツ&カフェ専門学校, 仙台総合ペット専門学校, 仙台ヘアメイク専門学校, 東北電子専門学校東京ITプログラミング&会計専門学校仙台校, 東京アニメーション専門学校文化服装学院, 東京スポーツ・レクリエーション専門学校, 東京ファッション専門学校, 代々木アニメーション学院, 日本ホテルスクール, 日本デザイナー芸術学院②	
就職	民間	県内	2 株式会社グローバルノースジャパン, リサイクル燃料貯蔵株式会社
		県外	0
	公務員	26 国家公務員一般職, 税務職員, 東京都特別区職員, 青森県職員⑤, むつ市職員③, むつ市臨時職員, 防衛大学校③, 青森県警察官B, 一般曹候補生⑤, 自衛官候補生⑤	

1年次 初期指導

4月11～12日の2日間、「初期指導」を実施しました。国数英3教科の授業の受け方や予習・復習の仕方を学びました。また、学年集会では進路指導・生徒指導・1年次の各主任からの講話がありました。

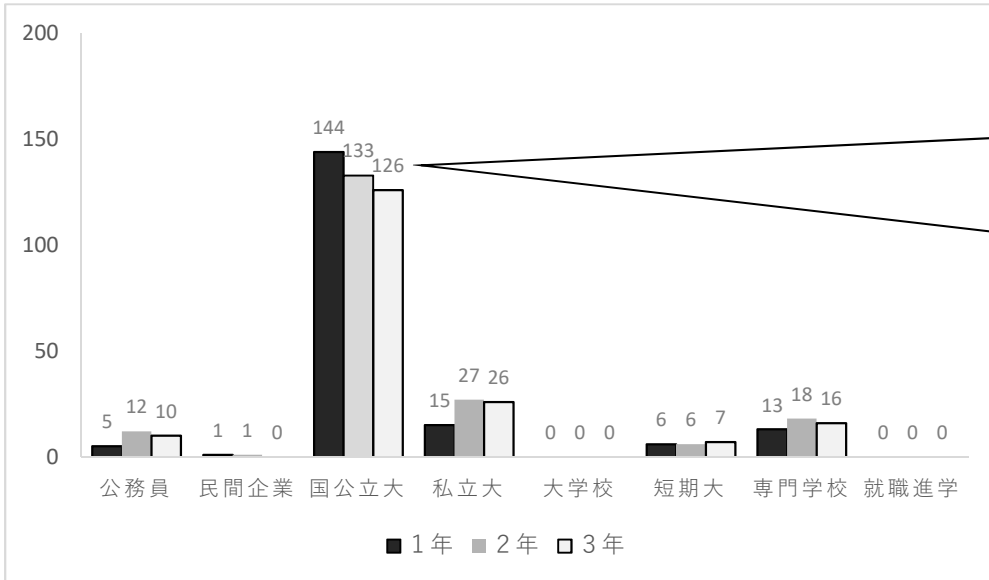


こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2022年6月10日
第2号
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

第1回進路志望調査



国公立大学志望比率
 1年生…78.3%
 2年生…67.5%
 3年生…68.1%
 どの年次でも第一志望が多かったのが**国公立大学**でした。
 自分の進路志望達成のために何が
 必要か考え、実行しよう！

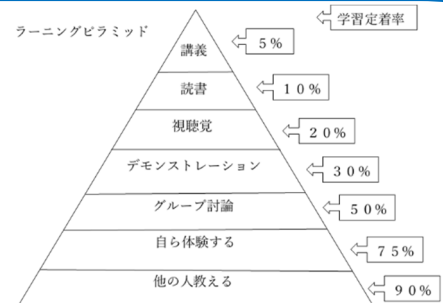
上のグラフは4月に実施した進路志望調査の結果です。田名部高校では年に3回進路志望調査を実施しています。日々の勉強はもちろんですが、早いうちから自分の進路に向き合うことも大切です。自分の進路希望から逆算して、今何をすべきか・何が自分に足りないのか考えて行動していきましょう。

こうしゅ

ここでは、私が高校生のときに取り組んだ勉強方法を紹介します。

それは、人に教えるという勉強方法です。人に教えるためには学習の理解はもちろん、より分かりやすく相手に伝えたり、質問されたりした際は答える必要があるため、応用できるくらいの実力・知識を身につけておかなければいけません。しかし、実際に人に教えるのは自らの学習定着率の確認の段階であるため、失敗しても問題ありません。むしろ失敗することで課題点や不足している部分が見つかるので、そのときは他の段階の学習を行って学習定着率を上げていきましょう。

出典：ラーニングピラミッド キャリア教育ラボ



「逆境の中での思考習慣」

- [習慣1] 等身大の自分を受け入れている
長所も短所も含めて等身大の自分を受け入れることで適切な自信を持っている。
- [習慣2] 相手を変えず見方を変える
人間関係において相手を変えようとするのではなく、自分の見方を変えることで感情のわだかまりを解消できる。
- [習慣3] 徹底的に具体化する
不安や恐怖に直面したときに、曖昧さを排除し具体化することで解決策を考えることができる。
- [習慣4] ささまざまな視点から眺める
自分の立場から離れ、多くの視点（過去・未来・相手・第三者）から考えることで常に冷静さを保つことができる。
- [習慣5] できることに集中する
変えられないことではなく自分ができていることに焦点を絞り行動することができる。
- [習慣6] 運命を引き受ける
置かれた環境や辛い状況など自分では変えられないことを受け入れることができる。
- [習慣7] 完璧主義をやめる
0点か100点かの極端な思考から抜け出し、複数の基準を設定することで柔軟に考えることができる。
- [習慣8] プラスの側面を見る
過去の出来事、未来への挑戦に意味や感謝を見出すことでモチベーションを高めることができる。
- [習慣9] 「今」に集中する
過去の後悔や未来の不安をいったん脇に置いて、今この一瞬に集中することができる。

こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2022年7月22日
第3号
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

1学期を終えて・・・

気づけば7月もあとわずか。1学期は終わってしまいました。1学期はどのようなものだったでしょうか。あっという間に過ぎ去ってしまった…と感じる人も少なくないでしょう。ここで、自分自身の取組について振り返ってみましょう。振り返ってみると何かしら課題は見つかるかと思えます。テストや模試の点数だけを見て一喜一憂せず、自分に足りないことは何か、何をしなければいけないのか、いつ・どのようにやるのかを今一度洗い直し、有意義な夏期講習、2学期を送れるようにしましょう！普段より時間の取れる夏休み、受験生にとっては部活動も引退して勉強一本に集中する夏。この期間をどのように利用するか、どのように過ごすかがとても重要になるので計画的に取り組みましょう。

オープンキャンパスに参加しよう！

今年度は多くの学校が対面式のオープンキャンパスを予定しています。学校案内やホームページだけでは得ることができない情報を、実際に自分の目で見て、肌で感じることができます。また、オープンキャンパスに参加することで、自分の目標を具体的にイメージすることができ、大きなモチベーションにもなります。ぜひ多くの学校に足を運んでみましょう。しかし、事前申し込みが必要な大学や、先着順で締め切っている大学もあるのであらかじめ確認しておきましょう。

7月23日(土)	山形大学 小白川(対面式)
7月27日(水)～7月28日(木)	東北大学(対面式)
7月30日(土)	秋田大学(対面式)
8月8日(月)	岩手大学(対面式)
8月8日(月)	弘前大学(対面式)
8月9日(火)	弘前大学(オンライン)
8月9日(火)	青森県立保健大学(対面式)
8月9日(火)～8月10日(水)	宮城教育大学(対面式)

進路講演会

～受験に向かうあなたへ～

6月23日(木)に3年次の進学志望の生徒達は、ベネッセコーポレーションの梶田佳吾氏から、受験する上で必要な準備や心構えについて、ZOOMにてご講演いただきました。学校推薦・総合型選抜への準備として【1】自分を知る【2】相手を知る【3】社会を知る、という3つのポイントについて説明していただきました。また、共通テスト対策として、基礎力を身につけるために分析・解決策・実践の学習のサイクルを取り入れることや、学習計画を立てたり、生活リズムを固定したりすることで朝に脳と体をフル回転できるように、習慣化をサポートすることをアドバイスいただきました。最後に、第1志望を諦めないことが、学習向上と相関が高いというデータが得られており、早期の志望校決定と第1志望を諦めないことが志望校合格に向けて非常に重要だと教えていただき、田高生へエールを送っていただきました。



～就職で大切なこと～

同日、就職志望の生徒達は、ジョブカフェあおもりキャリアカウンセラーの太田香織氏から、働く意義や面接対策についてご講演いただきました。仕事の種類や生涯賃金、雇用形態など仕事を選択する上で必要な基礎知識、自立をすることや、社会人に求められることとは何かなどを教えていただきました。最後に、面接試験に向けてよく聞かれる質問や志望動機、自己PRを考えるための自己分析・仕事分析の方法、近年行われているweb面接対策のポイントなどを丁寧に説明していただきました。



公務員セミナー

7月2日(土)、3日(日)にかけて、2・3年生の公務員希望者を対象に、上野法律ビジネス専門学校の阿部宗人氏を講師にお呼びして公務員セミナーを実施しました。休日を丸2日間利用してのセミナーでしたが、生徒のみなさんは最後まで集中して真剣に取り組んでいました。7月に入り、公務員を始め様々な試験の出願が開始されました。試験日程や内容は、自治体によって異なります。それぞれの募集要項をしっかり読み込みましょう。そしてこの夏休みを最大限に利用して、試験対策を行っていきましょう！



受験勉強のフェイズ（段階）について

受験勉強は、次のように6つのフェイズに分けることができます。

- Phase-1 受験に必要な『受験学力』の基礎を構築する
- Phase-2 共通テストで7割の点数をとる学力を構築する
- Phase-3 二次試験に必要な『二次試験学力』の基礎を構築する
- Phase-4 二次試験合格のための学力を構築する
- Phase-5 共通テスト直前の準備
- Phase-6 二次試験直前の準備

まず、フェイズ0として基礎学力養成フェイズがあります。学校で習う内容を理解し、習得するレベルの学力を養成するフェイズです。要するに、受験の試験範囲を一通りやるのが目的のフェイズです。「受験勉強」より前のフェイズです。

フェイズ1の受験用基礎学力養成フェイズとは、受験のための基礎的な学力を養成するためのフェイズです。たとえば学校の英語のテストではいい点が取れるが、実力テストや外部テストなどではあまりいい点数が取れないと言う人は、受験のための基礎的な学力が足りません。英語なら『合格英熟語 300』の例文丸覚えとか『合格英単語 600』や『システム英単語・ベーシック編』などの語彙を覚えるとか、『大矢英語の読み方講義の実況中継』などの勉強をすれば、このフェイズの勉強です。

次にフェイズ2の共通テスト学力構築フェイズとは、その名の通り、共通テストで高得点を取るための勉強をするフェイズです。ここでは、共通テストの過去問や実戦問題集を使って、現時点での実力を見極めます。そして弱点科目は、早いうちから繰り返して勉強します。ここで逆戻りしない程度の学力をつけておけば、共通テスト直前まではその復習という形で勉強していくことができます。上手くいくと、あとあと二次の本試験に向けた勉強に割く時間をたくさん取れます。

そしてフェイズ3の二次試験対策基礎フェイズとは、二次試験のための基礎的な学力を構築するフェイズです。過去問を研究したり、問題文の意味をどう読むのかを、ここで意識的にトレーニングします。問題が読めているか、問題を解くのに必要な知識を持っているのか、確認します。

残りのフェイズ4・5・6は、もう、実戦フェイズですので、模擬試験やトライアル中心のフェイズになります。実戦問題をやってみて、何が欠けているのか、何が問題なのかを見つけ出し、その穴を埋めていくという時期になります。

皆さんは今どのフェイズにいますか。共通テストは1月14、15日、国公立前期は2月25日、後期は3月12日。現役生は試験直前まで伸びる。勝負はこれからです。

進路指導主事 奈良孝史

こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2022年10月17日
第4号

発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

推薦入試に向けて・・・

10月に入り、大学の推薦型・総合型入試の出願が始まりました。2学期中間考査も終わり、推薦入試に向けた勉強が本格的に始まっています。面接・小論文・集団討論など、それぞれの入試に合わせた指導を先生方から受け、放課後遅くまで熱心に取り組んでいる生徒達の姿を見かけます。自身の進路実現のため、より一層努力していきましょう。1、2年生のみなさんも、自分が3年生になった時のことを想定して自身の進路を見つめ直し、今できることを実行していきましょう。高校生活は本当にあっという間です。今のうちから、自分の志望の入試様式・内容をチェックし、何が必要か確認しましょう。1日1日が勝負です。おろそかにせず、精一杯取り組みましょう。

ニ田小ボランティア

9月10日(土)に第二田名部小学校にて、学習ボランティアが行われました。小学校の児童に対し、本校の生徒が授業を行うというもので、昨年度は実施できませんでしたが、今年は30名の生徒が参加し実施することができました。夏休みに入る前から授業の計画を立て、部活動や学校行事などの普段の学校生活の合間を縫って、授業の準備に取り組んでいました。今回のボランティアの経験を今後の進路選択等にも役立ててほしいと思います。また、今後もボランティア等に積極的に参加してほしいと思います。



ドクタートーク

10月1日(土)に田名部高校を会場としドクタートークが行われました。県医療薬務課の谷地博和氏、県教育庁学校教育課の伊藤博氏から青森県の医師不足解消のために学力向上プログラムや修学資金支援制度の行政施策について説明していただきました。また、むつ総合病院産科部長の武田愛紗先生から医師を目指したきっかけや専門分野、医師の仕事の幅広さ、地域医療について講演していただきました。他にもエコー検査や腹腔鏡下手術の練習キットを用いて体験させていただきました。参加した生徒は「進学する際や医師になってから不安に思っていたことが解消することができました。」と話していました。目標に向けて頑張してほしいと思います。



秋の夜長

秋の夜長とは、秋が深まるにつれて夜が長くなることをいいます。夏の暑さが過ぎ去り、過ごしやすいい季節になりました。陽が落ちるのも早くなり、屋内で過ごす時間も増えていると思います。ぜひこの時間を活用しましょう。

「食欲の秋」おいしいものがたくさん旬を迎えます。「読書の秋」灯火親しむべしと韓愈さんも言っています。「芸術の秋」「スポーツの秋」涼しくて快適な秋ですから、じつくりと作品を鑑賞したり、制作に取り組んだり、体を動かしたりするのにちょうどよいです。やるが多すぎて時間が足りないことになりそうです。

いろいろなことに取り組んでほしいとも思うのですが、みなさんは高校生ですから「勉学の秋」を第一に考えてください。二学期は一番長い学期なので、学校行事や部活動の大会などイベントも多いですが、学習内容も多くなります。復習(演習)を毎日欠かさずやりましょう。ご飯を食べる、風呂に入る、歯を磨く、勉強する。習慣化させることが大事です。机は普段から整頓しておき、不要なものは置かない。とにかく決まった時間にその机に向かうことです。

秋は寒暖差が大きくなる季節でもあります。季節の変わり目は体調を崩しがちですので、食事、睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。

第2回進路志望調査

1年次



2年次



3年次



国公立大学志望比率

1年次
第1回 78.3 %
第2回 68.5 %

2年次
第1回 67.5 %
第2回 67.5 %

3年次
第1回 68.1 %
第2回 62.5 %

8月末に第2回進路希望調査を実施しました。どの年次も、第一志望が一番多かったのは国公立大学でしたが、4月に実施した第1回から1年次・3年次については志望者が減少していました。自分の将来を考え、実現させるためにより良い選択ができるよう、視野を広げて様々な選択肢の情報を集めましょう。進路希望が決まっている人は、進路実現のために必要なことに取り組んでいきましょう。

模試を活用しよう！

10月に入り、3年次は毎週のように様々な模擬試験が実施されています。1、2年次も来月11月に模試を控え、より一層勉強に励んでいることと思います。授業内容の確認の意味合いを持つ定期考査とは異なり、模試はこれまでに習ったことのほとんどが範囲となり実力が問われるものとなっています。だからこそ、どのように取り組むかが大切になってきます。そこで、模試の活用方法について紹介していきます。

まず、模試をただ受けて終わりになってはいませんか？受験後すぐに自己採点は実施していますが、日々の勉強や次の模試に追われ、それ以降振り返りをしていない人も多いのではないのでしょうか。記憶が新しいうち（1週間以内）に復習することで自分の弱点や得意分野を把握し、今後の具体的な学習方針を立てていきましょう。また、結果が返ってきたら判定や順位を見て一喜一憂するだけになっていませんか？志望校の判定は、「その時期にこのくらいの成績を取っていた先輩のうち〇%が合格していた」というもの。あくまで現時点での割合“模擬”試験での結果で、この判定で合否が決まることはありませんので、楽観的にも悲観的にもならないようにしましょう。見返すべきなのは、得点率が低いとされたところ、そして答案です。自分の弱点を知るためなのはもちろん、答えだけでなく記述がどのように、どうして減点されているかを見直してみましょう。たくさん問題を解くことも大切ですが、自分の記述・答案作成が正しいのか振り返ることもとても重要なことです。

以上のように、1つ1つの模試に丁寧に向き合い、最大限生かしていきましょう！！



こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2023年3月27日
第6号

発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

令和4年度 合格状況 (令和5年3月16日現在)

1 合格・内定状況(延べ数) (卒業生総数 185名)

		合格者・内定者数	主な合格先・内定先
進学	大学	国公立	56 北見工大、室蘭工大、弘前大⑩、岩手大⑦、東北大、宮城教育大、秋田大、山形大③、福島大、宇都宮大、埼玉大②、東京工業大、新潟大、金沢大②、福井大②、信州大 ほこだて未来大②、釧路公立大、名寄市立大②、青森県立保健大③、青森公立大②、岩手県立大④、宮城大、前橋工科大②、都留文科大②、兵庫県立大
		私立	169 旭川大、札幌大、札幌国際大、函館大、北海道医療大②、北海道科学大④、北海道情報大、酪農学園大②、北海道文教大②、札幌保健医療大、青森大⑭、柴田学園大②、八戸学院大、弘前学院大⑤、青森中央学院大⑩、弘前医療福祉大③、盛岡大⑥、岩手保健医療大、東北学院大⑩、東北工大、東北生活文化大②、東北福祉大⑦、東北医薬大、宮城学院女子大、仙台白百合女大、尚絨学院大⑥、東北芸術工大、奥羽大、国際医療福祉大、埼玉工大、城西大④、獨協大③、文京学院大、十文字学園女大、埼玉学園大、神田外語大③、東京情報大、桜美林大④、大妻女子大、工学院大②、国士舘大、拓殖大、多摩大、玉川大、津田塾大②、帝京大、東海大⑦、東京経大②、東京工科大②、東京女子大、東京薬大、東洋大⑤、日本大⑥、日本大(通信)、日本社会事業大、東京都市大、明治大、立正大②、神奈川工科大③、新潟食料農業大、福井工大、愛知工業大②、修文大、中部大、大谷大、大阪工大②、大阪産大
	短大	国公立	7 岩手県立宮古短③、岩手県立盛岡短④
		私立	11 弘前医療福祉短③、青森明の星短⑤、仙台青葉学院短②、郡山女大短大部
	専門学校・他		23 弘前病院附看護②、帝京高等看護学、吉田医療歯科専、北海道どうぶつ・医療専、札幌観光ブライダル・製菓専、青森歯科医療専、東北メディカル、青森県ビューティ&メディカル専②、仙台ヘアメイク専、創形美術学校、仙台スクールオブミュージック&ダンス専、仙台大原簿記情報公務員専②、仙台ウェディング&ブライダル専、北里大保健衛専、東京スクールオブミュージック&ダンス専、東京観光専、東京ベルエポック美容専、大原法律公務員専門学校大宮校、青森県営農大、海外
就職	民間	県内	2 東京電力ホールディングス株式会社、さくら歯科
		県外	0
	公務員		9 国家公務員一般職、青森県職員、むつ市職員、大間町役場職員、下北地域消防職員、一般曹候補生④

合格おめでとう!!

雑感

三月は入試の時期です。

近ごろの合格発表は受験番号のみでインターネットでも確認できます。一昔前は名前も新聞に載ったり、番号がラジオでも発表されたりということがありました。今はそんなことはありません。過度な競争がよくないということ、順位の公開などありません。人から評価されない代わりに自分を評価しなければならなくなりました。平成以降はナンバーワンよりオンリーワンの時代のように思います。良くも悪くも個性とか多様性という言葉が近ごろよく耳にします。この時代にあつて「違いを認め合う」とは言うまでもなく大切なことです。でも、どこまで認められるのか考えてしまうときもあります。そして、ねじれたりいきすぎると「私と違うから」と他を排除したり、「私は違うから」と自分勝手になってしまうこともありそうです。

人間は社会的動物です。そうすると、自分を客観視することや俯瞰する視点を持つことが必要になります。集団での自分をとらえることができ、協調して行動できることが大切です。でも、いきすぎると「人の目(評価)が気になって行動できない」「自分で決定できない」こともありそうです。

人間とは、かくも不思議な、複雑な存在です。表があれば裏もあります。小宇宙のように全てがあり、それらは様々に揺れ動いています。それがあつたことを否定するのではなく、「バランス」を意識してほしいと思います。

進路指導部長 奈良孝史

卒業生アンケート

卒業生に、高校3年間で振り返ってアンケートに答えていただきました。卒業生のみなさん、ご協力ありがとうございました。

その中から、「3年間の失敗から学んだこと」「後輩へのアドバイス」の2つの質問について、卒業生の回答を一部抜粋して紹介します。1, 2年生のみなさん、田名部高校という同じ環境で過ごした先輩方の声はとても参考になると思います。自分の進路志望のために、ぜひとも役立ててください！

～3年間の失敗から学んだこと～

- ・復習の大切さ。一度出た模試の問題は確実に解けるようにする。
- ・提出物をきちんと出さなくてはならない。
- ・参考書を買う前に、教科書の内容や例題を完璧にしておけばよかった。
- ・長時間勉強できる体力をつけるべきだということ。
- ・1年生から定期考査に丁寧に取り組んでおけばよかった。

1, 2年生のうちにしておきたかったこととして、一番多かったのは

「学習習慣の確立」

でした。その他にも、評定や体力づくりなど、受験・進路決定のための活動も挙げられています。

「計画性」

「日頃の勉強習慣」

が重要との回答も多かったです。進路は自分の将来そのもの。後回しにせず1日1日を大切にしていきましょう。

- ・自分の進路についてもっと調べる必要がある。
- ・目標達成のための計画を立てる。
- ・日頃から勉強する習慣をつけないと、やろうと思ったときにできない。
- ・1回でもサボる癖がつくと、全てにおいてそうになってしまう。

～後輩へのアドバイス～

定期考査は頑張った方がいい。
1年生から評定は高く保つ。

目標を立てる。勉強する習慣をつけておかないと後悔する。

進路資料室の資料を上手く活用する。
大学の比較は大切。

暗記が必要になる科目・事項は1・2年生でできる分は固めておく。

推薦・総合型は簡単だと思わないこと。一般入試を受けて合格する人よりも学力が必要。「学力以外で勝負したい」

言われたことを言われたとおりにやる。捨てる科目をつくらない。

復習はしっかりと行い、問題をたくさん解いて基礎をつけた方がいい。少しずつでも受験を見据えた勉強をする。

周りに流されない。人を気にせず一刻も早く受験勉強を始める。

やるべきことを後回しにしないでその日のうちにやる。

授業に真剣に臨む。
寝るのは論外。

勉強・仕事などで気になることがあったらすぐに調べておいた方がいい。新聞や本を読んだ方がいい。

がんばれ!

