



6 月の予定		
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	期末考査 2 週間前
21	土	短縮授業・午後オープンキャンパス
22	日	
23	月	参観授業
24	火	
25	水	
26	木	進研模試
27	金	期末考査 1 週間前
28	土	
29	日	
30	月	

山脇学園 高校 3 年
学年通信 第 3 号
2025 年 5 月 30 日(金)発行

小さな 1%が、未来を変える

高校 3 年生という一年は、人生の分岐点ともいえる特別な時間です。進路、受験、将来への不安―見えないものと向き合うなかで、つい「自分にはできないかもしれない」と思ってしまうこともあるでしょう。でも、安心してください。夢は、大きな一歩でかなえるものではありません。小さな一歩を、毎日積み重ねた人が、最後に大きな成果を手にします。

これは、『Atomic Habits』という本の中心的な考えです。著者ジェームズ・クリアはこう語っています。“Habits are the compound interest of self-improvement.”つまり、習慣とは「自己成長の複利」です。毎日たった 1%ずつ成長すれば、1 年後には自分が信じられないくらい変わっている。これは単なる理論ではなく、私自身、筋トレや学習を通して体感してきた事実です。最初は 20kg のダンベルも重く感じた。でも、正しいフォームで、少しずつ回数を増やしながら続けていくうちに、気づけばより重い重さも扱えるようになっていました。1 回のトレーニングでは何も変わらない。でも、何百回と積み重ねた先に、確かな変化が待っている。この考え方は、勉強にもまったく同じことが言えます。“You do not rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems.”目標にふさわしいところまで人は「自然と上がる」わけではありません。大切なのは、日々の習慣＝システムをどう作るかということです。例えば、朝起きたらまず机に 5 分だけ座る。学校から帰ったらまず単語帳を開く。やる気があるから勉強するのではなく、「やるのが当たり前の流れ」を自分で作る。筋トレでも、ジムに行く服を前日に準備するだけで、行く確率は一気に上がる。これは、“environment design（環境設計）”という、強力な習慣の戦略です。そしてもうひとつ、クリアはこんなことも言っています。“Every action you take is a vote for the type of person you wish to become.”つまり、今日の行動が、どんな人間になりたいかを決めていく。英単語を 3 つ覚えること、小さなテストを 1 つ解くこと。どんなに小さくても、それは「自分は努力する人間だ」というアイデンティティを強める“投票”になります。目標を叶えるためにがんばるのではなく、“自分はこういう人間でありたい”という姿にふさわしい習慣を毎日積み重ねていくこと。それが、夢への一番確実な道です。筋肉も、夢も、一日で育つことはありません。でも、毎日の積み重ねを信じられる人は、必ず変わります。焦らず、比べず、小さな 1%を積み重ねてください。あなたが今日選んだ行動が、明日のあなたを変えていきます。

お知らせとお願い

6 月 25 日(水) 高3文系生徒対象中央大学文学部 出張講義

【日時】6 月 25 日(水) 6 限 14:20～15:10 対象:高3文系生徒全員

【講師】縄田 雄二 教授(ドイツ文学専攻)

【授業テーマ】外国語・外国文学・外国文化を大学で学ぶ(専攻紹介、質疑応答を含む)

外国語・外国文学・外国文化を大学で学ぶとはいかなることでしょうか。中央大学文学部ドイツ語文学文化専攻を例に、高校での学習との接続、大学における学びの幅の広さ、留学の可能性、就職への結びつきを説明します。

ドッキング判定について

5 月 22 日・23 日に実施した進研共通テスト模試と 6 月 26 日に実施する進研記述模試ではドッキング判定を行うことができます。ドッキング判定とはドッキングの対象となる記述回とマーク回のセット受験により出される判定です。国公立大学と私立大学の「共通テストと大学個別の試験を併用して可否を決める入試方式」が対象となります。判定を正しく出すためには、志望校が指定している共通テスト・個別試験の教科・科目を、**共通テスト・記述模試の両方ですべて受験していることが条件**となります。科目不足や教科不足の場合は判定が出ませんので、注意しましょう。ドッキング判定については 5 月 21 日(水)の HR にて説明しています。

学校受験の模試でドッキング判定を行える模試は、今回の 5 月・6 月実施のベネッセ模試のみとなります。河合塾では対象の模試を任意で受験すればドッキング判定が可能です。自分の立ち位置をしっかりと把握するためにも、各自積極的に模試を受験していきましょう。

今後の進路相談会・ガイダンスの予定について(再掲載)

7 月 8 日(火) 10:50～12:30(予定) **生徒保護者対象** 高 3 共通テストガイダンス

共通テストについてのガイダンスです。

7 月 11 日(金) 11:00～

女子大学進学相談会(校内で実施・文理全員参加)

参加女子大:お茶の水女子大学、津田塾大学、日本女子大学、清泉女子大学

※保護者の方もご参加いただけます。

参観授業について

6 月 23 日(月)～25 日(水)の期間が参観授業となります。時間割は 1 週間前には作成して、お渡しいたします。

三者面談について

7 月から夏休みにかけて三者面談を実施いたします。6 月中に、各クラス担任より安心でんしょばとでお知らせいたしますので日程の調整にご協力をお願いいたします。

5 月に行いました進学ガイダンスをもとに、お嬢様の進路に関する面談をいたします。ガイダンスに出席できなかった方は、安心でんしょばとで配信しております資料をあらかじめご確認くださいませようお願い申し上げます。また、事前にご相談等がございましたら、お早めに担任までお知らせください。

なお、三者面談や共通テストガイダンスを実施するため、行事予定表にある 6 月・7 月の保護者会に関しましては実施いたしません。

5 月 14 日(水)進学ガイダンスの資料・動画について

5 月 14 日(水)に実施いたしました進学ガイダンスの資料と動画を、24 日(土)に安心でんしょばとにて配信いたしました。なお、同日に開催いたしました総合・推薦型選抜の動画については後日配信予定です。

外部模試について

河合塾の外部受験模試の申し込み用紙を配布・掲示しました。各回の実施日と申込期限等は以下の通りです。積極的に受験していきましょう！

模試名	実施日	申込期限	専用申込番号	QR コード
共通テスト模試	7 月 27 日(日)	7 月 18 日(金)	253049177	
早慶レベル模試	9 月 28 日(日)	9 月 19 日(金)	252040214	

6月26日(木)進研模試について

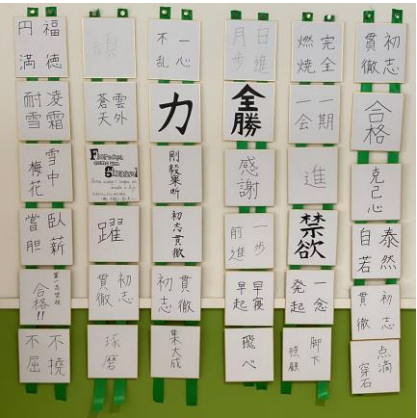
6月26日(木)に進研模試を実施します。当日の時間割や登校時間は後日 Google classroom にて配信します。お弁当は必要に応じて各自持参してください。試験範囲・試験時間は以下の通りです。

教科	科目	内容	時間・配点	
国語	現古漢	現代文(論理的文章、小説)、古文、漢文	100 分 200 点	
	現古	現代文(論理的文章、小説、随筆)、古文		
	現のみ	現代文(論理的文章2題、小説、随筆)		
数学	数学Ⅹ	数学Ⅰ 〈数Ⅱ、数Ⅰ、数Ⅱ(数列)、数Ⅲ(ベクトル)〉※数Ⅰのみでも受験可能	200 点 100 分	
	数学Ⅱ	数Ⅰ、数Ⅱ、数Ⅰ、数Ⅱ(数列)、数Ⅲ(ベクトル) ※数学Ⅱ「数式」または数学Ⅲ「ベクトル」を履修していることが前提		
	数学Ⅲ	数Ⅰ、数Ⅱ、数Ⅲ(数列の極限、微分法)、数Ⅰ、数Ⅱ(数列)、数Ⅲ(ベクトル、複素数平面) ※数学Ⅲ「微分法」、数学Ⅲ「複素数平面」のうち1題選択	200 点 120 分	
英語	「リスニング」「会話表現」より「リスニング」を選択		200 点 100 分	
地歴公民	地理総合、 地理探究	共に全範囲	100 点 60 分	
	歴史総合、 日本史探究	歴史総合:全範囲 日本史探究:①を選択 近世の国家・社会の展開と画期Ⅲ(～ペリー来航前)まで		
	歴史総合、 世界史探究	歴史総合:全範囲 世界史探究:主権国家体制の形成と交易の拡大まで		
	公共、 倫理	公共:全範囲 倫理:西洋思想・日本思想より1 題選択(自由選択)		
	公共、 政治・経済	公共:全範囲 政経:政治(国際政治除く)、経済(国際経済除く) 選択は国際政治を選択		
	地理総合 歴史総合 公共	すべて全範囲		
理科	※基礎分野は2 科目受験が基本。1 科目でも受験可。			100 点 60 分
	物理基礎	各基礎分野 全範囲		
	化学基礎			
	生物基礎			
	地学基礎			
	物理	物体の運動とエネルギー、熱、波(基礎)、様々な運動、波		
	化学	化学基礎全範囲、物質の状態と平衡、物質の変化と平衡 ※無機物質、有機化合物(炭化水素まで)から1 題選択		
	生物	生物基礎全範囲、生物の進化、生命現象と物質、遺伝子情報の発現と発生		
地学	地学基礎全範囲、地球の概観、地球の活動と歴史			

A 組



B 組



C 組



D 組



E 組



F 組



G 組



各クラスで色紙にそれぞれの想いを表現しました！受験を闘い抜く決意など人生の大きな分岐点に来ていることを感じさせるメッセージの数々でした。自分の志を大事に、各自の目標達成を目指して、一日一日を大切に過ごしていきましょう！