



先輩直伝！

今からできる
受験準備の
コツつき

高校 最高！

想像以上に楽しい！

この世界を知れば

受験準備を始めたいくなる！

授業最高,

自由最高,

行事最高,

友情最高,

部活最高,

高校は中学と違う!

ここが

最高,
TOP 5ワード!

中学とはひと味もふた味も違う!?

どのワードが1位をとるかな?

さっそくチェックしてみよう!

※この冊子に掲載している体験談は、2020年9月に行った進研ゼミ『高校講座』会員へのWebアンケート(高1・高2・高3生188人回答)の「高校生活と受験準備」に関するアンケートと、2020年9月に行った中2・3生200人対象の「中2・中3生の親子に対する調査」に関するアンケートをもとにしています。※今回ご紹介した高校情報は、アンケートの体験をもとに掲載しています。すべての高校にあてはまるわけではありません。

中2の冬を迎えるキミへ!

こんにちは! 中学生生活も後半戦まっただ中だね。
あっという前に3か月後には受験学年に突入だ!

最初にお伝えしておくよ!

今のキミは、ミライのキミにつながっているんだ。

受験生活を乗り越えたその先に待っている
高校生活は想像以上に楽しい!!

まだ行きたい高校がぼんやりなキミも、
憧れの高校があるけど、堂々と言いづらいキミも安心して。

「最高の高校生活を送りたい!」という気持ちをふくらませておけば
これから迎える受験勉強という壁を乗り越える原動力になる。

そして。いつか決まるキミの志望校で
最高の高校生活を手に入れるために!
中2の今からできる受験準備のコツを知っておくと安心なんだ。
さあまずは気になる高校生活からのぞいてみよう!

進研ゼミ『受験準備講座』

CONTENTS

P3~ 高校は中学と違う! ここが最高,TOP5ワード!

P13 最高,の高校生になるために 中2のキミが今できること!

イラスト/幸原 ゆゆ(P3~12)、十里 祝詞(P14~17)

TOP
5

部活
最高,

中学以上に部活に夢中になれる

先輩
ぶっちゃけ!

高校選びの決め手に
部活も入っている!

先輩
ぶっちゃけ!

高校の部活は
ますます濃くなる!

ビックリ
報告!

中学にはなかった
高校ならではの
部活がある!



YES
39%

YES >>>
部活が県大会常連
校だったから。
(福岡 空き缶先輩)

YES >>>
中学で思うようにいかなかった
部活をしっかりとったから。
(大阪 はっち先輩)

Q

高校選んで
部活も決め手になった!

NO
60.1%

NO >>>
正直、受験時は中学の部活を
続ける気がなかったから。
(神奈川 びよ先輩)



YES
75.0%

YES >>>
先輩後輩の壁もなく
ワイワイとやれる!
(滋賀 のりりん先輩)

YES >>>
活動日が少なめで、内容も
自由な感じで楽しめます。
勉強との両立もできてい
て、充実しています。
(三重 かるしゅう先輩)

Q

高校の部活動の
充実度は?

NO
25.0%

YES >>>
中学では「あれをやれ」
など指示されたりすること
が多いですが、高校ではほとんどあ
りません。自分たちで考えるのは大
変ですが、先輩方と考えるのは楽し
いです!
(愛知 ベム先輩)



山岳同好会。山に登るだけじゃなくて
バーベキューとかキャンプも楽しんで
いるそう。
(東京 らふか)

バントフライング部。自分の高校と言
えば、という存在です。練習は本当に大
変ですが、公演で華やかに演技して
いる姿には見惚れます!
(神奈川 ベコリーノ先輩)

中学では部活動数が少なかったの、高
校での部活動数には驚きました。山岳部
やフエニング部、言語技術、ポート部、
何と言っても体育祭で応援団が披露した
ものは素晴らしいです!
(鳥取 びー先輩)

高校選んで、
まずは部活をチェック
というのもひとつの手だね!



TOP
4

友情
最高,

一生大切にしたい仲間に出会える

先輩
ぶっちゃけ!

仲良くなった
きっかけを教えてください!

Q

どんな話題で
盛り上がったの?

Q

人間関係の
幅は広がった?

最初のクラスの出席番号順の席で
近い子と、偶然中学のときにやっ
ててこれからのやりたい部活が同
じだった! すごく嬉しかった!
(滋賀 雪はふりける先輩)

皆でよろしくって挨拶を交わし
ただけで、仲良くなりました!
挨拶大事!
(千葉 三日月先輩)

友達経由でどんどん知り合い
が増えた!
(岐阜 エメ先輩)

結構みんな話しかけてくれたか
ら人見知りの人もすぐ仲良くな
れたよ。新学期でお互いわから
ないことばかりだから聞いたり
教えたりしてるうちに仲良
くなったよ。
(栃木 雅先輩)



Fast&Slow/PIXTA(ピクスタ)



Fast&Slow/PIXTA(ピクスタ)

自分はスマホを使わないので、
最近の話題などは知らない分、
友人と政治とか国際問題とかを
専門家っぽく話し合ってた楽し
ですW。
(東京 K.O先輩)

選択科目と、先生のネタ! 選択科
目何にした? から話題を作れ
た! 先生のネタは、あの先生ラジ
オ体操のテスト全然合格くれへん
な! だって言うから仲良くなっ
たイツメンが何人かいます!
(大阪 はっち先輩)

お互いの推しの話をしてる!
(愛媛 びび先輩)

夏と冬、レインコートかカッパ
どっち派とか、くだらない話が
一番盛り上がる!
(千葉 ベンネーム未設定先輩)

NO
13.3%

YES

YES
86.7%

YES >>>
いろんな地域から生徒が集まっているので、
自分とは違う考え方を持つ人とも話す機会が
増えました。「こんな考え方の人もいるんだ!」
と気づくいいきっかけになったと思います!
(石川 ゆっぴ先輩)

YES >>>
私はもともとシャイな方で友達が少なかった
けれど、高校はとても人数が多く、いろんな
人が明るく声をかけてくれたので、部活など
を通して人間関係が広がった!
(広島 まーちゃん先輩)



同じ学校にひかれて入学した者
同士仲良くなるスピードも
速いみたいだね!

数学。 クラス分けされていて、上のクラスは、応用をバンバン解いていける。
(千葉 推しが尊先輩)

EYE (Expand Your English).

2年生で週1時間受ける授業です!ディベートやプレゼンテーションなど、英語を使って発信することを目的とした授業が展開されます!

(神奈川 ペコリーノ先輩)

Arts and Tech

という授業が週に2時間あります。大学の先生方に来てもらって、実験などをします。

(神奈川 アラバッタ先輩)

先輩
ぶっちゃけ!

お気に入りの・
珍しい授業を教えて

土曜日補習があり、その中で**ロボット講座**や防波堤見学などに参加する。いろいろな体験ができて充実している。

(静岡 いっくん先輩)

SSH指定校

なので2年かけて研究、まとめ、校外発表、英語発表、論文執筆、論文コンテスト応募などの一大カリキュラムをこなします!1年生の時には4回泊まりこみも含めた校外実習がありました。

(兵庫 名無し先輩)

市の課題を考える探究活動の授業があります。実際に**市長にプレゼン**をするので、達成感があると思います!

(千葉 ちょこ先輩)

論理学習

論理の仕組みや言葉の使い方を一から学び、受験するところには論理がわかる、使えるようになる学習です。

(埼玉 凛茶先輩)

世界史

私の世界史の先生は、漫画や映画を使ったストーリー型授業をしてくれるよ。すごくわかりやすく最高!!

(神奈川 お茶先輩)

福島高校は、スーパーサイエンスハイスクール

に指定されている高校です!だから、理科の授業が充実していることはもちろん、興味があることをとことん探究できます!知りたいことを自分たちで調べて発表するスタイルだから、楽しく勉強することができます。

福島県立福島高校 合格
C・A 先輩



ペアワークがほとんどの授業であってとても満足しています。
(東京 K・K先輩)



授業のスピードがとても速い。中学で学んだことを基礎としているから、中学範囲の復習は必須。
(滋賀 ゆーふ先輩)

(福岡 まつちや先輩)

自由に討論する時間を設けてくれる先生が多くて成長できる!英語のディベートをかなりやられる。下準備が大変だが、相手より優位に立てるとしつかり準備して良かったと思う。
(福岡 空き缶先輩)



スライドをプロジェクターで映しているの、理解が深まるしわかりやすい。
(埼玉 KOTA先輩)

(石川 MS先輩)



学校によってカリキュラムは様々。高校選びでは好きな分野が学べるか調べてみるのもいいね!

先輩
ぶっちゃけ!

人気の行事を
教えて!

文化祭



特に合唱部、オーケストラ部、ダンス部の発表が人気。クラスの展示も凝っている!でも今年の文化祭は校内公開のみで2日間から1日になりました。

(栃木 ねこのボチいぬのタマ先輩)

例年は模擬店などを出して盛り上がります。今年は、模擬店などは中止になって1・2年生が作った動画や部活の動画を見た!

(福岡 りんご先輩)

ダンシングフェスティバル。今年は文化祭が中止なのでありませんが、各クラスが様々なコスチュームで踊ります。先輩の踊りはとても感動的!

(埼玉 ブルボン先輩)

体育祭



なんといっても体育祭!女子校の体育祭はガチで取り組む人が多い気がします。

(兵庫 こんにちは先輩)

体育祭。各競技でみんなが協力して優勝を目指すのが楽しい。

(青森 いふ先輩)

体育祭!ほとんど先生の手を借りず生徒が考えて作り上げます。だからこそとても楽しくて盛り上がります。1番の目玉は応援合戦。男女ペアでダンスを踊ります。このダンスも創作ダンスです。

(兵庫 虎姫先輩)

ほかにもこんな行事がある学校も!



クリスマス祭では、帰りに全員ケーキをもらえる!

(熊本 sumi先輩)



今年はコロナでできないけど、体育祭の後に花火が打ち上げられること!

(神奈川 はるかぜ)



登山!毎年1年生は夏休みに3泊4日で山に登ります!自分に適したコースを選べし、友達と歩くのはとても楽しいです!

(新潟 べによ先輩)



やっぱり
気になる!

ドキドキ行事の
リア充エピソードを
教えて!



入学して半月後ぐらいに学習合宿があった。大変だったけど、同じ部屋の友達とたくさん話せてすごく仲良くなった。

(山口 ゆー先輩)



雨のため体育祭の競技がリレーだけに。出番はなくなってしまいました。が、リレーに出る友達の腕に自分のハチマキを巻いてもらって一緒に走っているみたいで感動。

(福岡 まっちゃっ先輩)



文化祭で。建物の中が寒くて、「寒い」と彼氏に言ったら上着を貸してくれました。

(大分 ぶるとっく先輩)



文化祭の準備を教室でしている時に、先生のブルーテウススピーカーで恋愛ソングを大きな音で流しながらみんなと恋バナしたこと!

(大阪 はっち先輩)



文化祭マジックと呼ばれてカップルがその前後に増える。

(岐阜 nino先輩)



桃 山高校の自然科学科では1泊2日の間、英語漬けになるサイエンスイングリッシュキャンプというイベントがあるんだ。実験をしてスピーチの原稿を考えるんだけど、なんと、その2日間は日本語禁止!英語だけの生活だから、自然と英語に慣れ親しめるよ!



京都府立桃山高校 合格
M.T 先輩

より主体性をもって
取り組める行事だから
盛り上がりは格別みたい!



通学中に、スマホが使えて友達と写真が撮れたり、制服が可愛いので着てテンションが上がります。

(神奈川 はるかぜ先輩)



帰りにコンビニでアイスを買って食べながら帰ること。

(福岡 もも先輩)

先輩
ぶっちゃけ!

どんなときに
自由を感じる?



お菓子の持ち込みがOKで休み時間に友達と一緒に食べられるので休み時間を楽しんでいるよ! 昼食はいつでも食べてもいいので(学校内で)自由だなと感じます。

(福島 ファム先輩)

制服がなくて、自分の好きな服を着ていけること。髪染めオッケー!ピアスオッケー! (してはいないけど...)

(大阪 たけのこ先輩)

髪型が自由なこと。編み込みとか、巻いたりしてオシャレしてる子が多い。

(青森 くつく先輩)

志望校選択時に学校の校風(自由度)も決め手の一つでしたか?

NO
31.9%YES
68.1%

YES >>>

学校見学で先輩の雰囲気がとてもよく、学校全体に活気があっていいと思ったから。

(栃木 あめちゃん先輩)

YES >>>

カリキュラムや校風が自分に合っていると感じたから。

(滋賀 ゆーぶお先輩)

先輩
ぶっちゃけ!

校風も志望校
選びの決め手に!

志望校選びの
決め手は
他にもたくさん!

自宅から近く、大学の進学率が高かったから。

(千葉 いちこ先輩)

自宅からの距離! 朝はできるだけ遅いほうがいい。

(熊本 あや先輩)

制服が可愛かったのと、入りたい部活があったから。

(東京 らふか先輩)

将来難民支援に携わりたいため、英語だけではなく社会についても学びたかったから。

(愛知 シノ先輩)

部活動の先輩に憧れたから。

(群馬 きよもほくLOVE先輩)

埼玉県立熊谷高校 合格

K・S先輩



部 活への参加率は高く、特に運動部が強いよ! 制服もなく自由な校風なので、部活動の内容は自分達で考えて決めることができるし、転部を楽しむ人も。高3でも受験勉強と両立してまさに「文武両道」を実現しているんだ。

朝学校に行く前に遊んだり、放課後遊んだり、先生が友達のような感じも好きです! 授業中にスマホいじっちゃったり、集団で先生にドッキリ仕掛けたり、いろいろ楽しみました!

(東京 もこ先輩)

目の前にショッピングモールがあるので、つい寄って帰ります。髪型は派手でなければOKだし、香り付きの汗ふきシートやハンディファンも使っていること! エアコンも生徒管理です!

(兵庫 momo先輩)

近くのスーパー、コンビニに寄り道して、食べ物を分けっこしたときうれしくなる!

(神奈川 びよ先輩)

下校時刻のきまりがない! 部活後、友達とゆっくりおしゃべりできるのがいいよ!

(愛媛 チョダコーキ先輩)

生徒だけで出かけられる範囲が広がり、部活帰りにカラオケに行ったり、夏には友達とお祭りに行ったりと、充実している。

(岩手 恋するうさぎちゃん先輩)

許可をとればアルバイトができる。アルバイトはやって損なし! 必ずいい経験になるし、社会にでることの大変さを学べるよ!

(栃木 雅先輩)

最高,の高校生になるために
中2のキミが **今** できること!

いつか決まるキミの志望校へ!
合格可能性を広げる

準備!

準備さえしておけば
どんな高校だってキミならねえる!

準備と言っても何をしたらいいの?
先輩の体験を教えてもらったよ!

先生 最高,

親身になって話を聞いてくれる先生
がいて、辛いときでも心の支えにな
ります!

(兵庫 こんべいとう先輩)

熱心に教えてくださる先生や優しい
先生が多い。

(滋賀 こまいぬ先輩)



kikuo/ PIXTA(ピクスタ)

クラスメート 最高,

みんな優しく、リレーでバトン^{なぐさ}を落とし
ても責めないで、逆に慰めてくれた!

(神奈川 レモン先輩)

休み時間はみんなでワイワイしゃべって、
あっという間に過ぎる。

(沖縄 sumo先輩)



Fast&Slow/ PIXTA(ピクスタ)

先輩 & 後輩 最高,

みんな真面目で優しい。

(大阪 K.K.先輩)

部活に入ったら先輩とも後輩と
も仲良くなれる!

(富山 ちょこれいと先輩)



ferrantraite/ ゲッティイメージズ



高校の先輩たちはキミが来るのを楽しみに待っているよ!

最初の一步は今スグできる!
さあキミも動き出そう!

まだ
まだ!

高校ってこんなに最高!

先輩の準備

1

入試の約6割は中1・2までに習うから！

中1・2の基礎をしっかりと

身につけるようにした！



先輩 PROFILE

埼玉県立大宮高校 合格

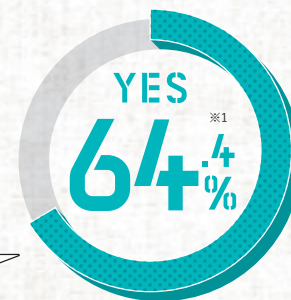
Y.O 先輩

中学での部活：陸上部

高校での部活：陸上部

ニガテ教科：英語

トクイ教科：社会

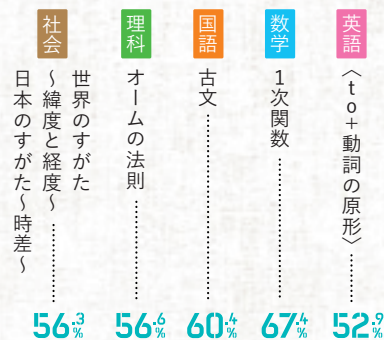
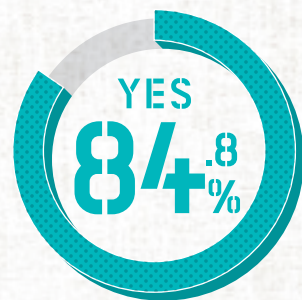
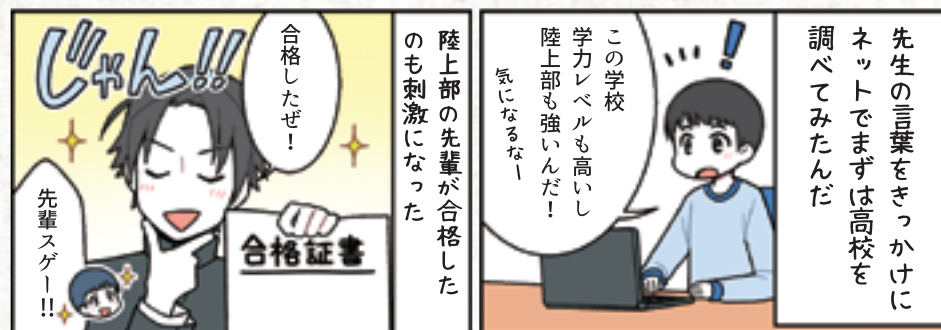
DATA
データで見る中1・2の基礎入試範囲の約6割は
中1・2の範囲！

注目！

中3の範囲も中2単元を
土台とするものが多い！

例	中2	中3
英	<to+動詞の原形>	疑問詞+to+動詞の原形
数	1次関数	関数$y=ax^2$

※2 「入試出題率」は、過去3年分(2018年～2020年)の公立高校入試問題を「ゼミ」が独自に分析し、過去3年で47都道府県のうち出題のあった県の割合を算出しています。

中2の難単元は
ニガテになりやすい！中2・2学期の
ニガテは高校入試の
可否に影響する！つまり！
基礎固めで
ニガテ攻略は
マスト！

先輩の準備

2

中2から内申点を意識して勉強をした！

中3でいきなり内申点は上がらないから



先輩 PROFILE

宮城県立仙台第二高校 合格

A.S 先輩

中学での部活: 文芸部

高校での部活: 吹奏楽部と
地学部を兼部

ニガテ教科: 国語

トクイ教科: 理科

DATA
データで見る内申点

内申点の評価は
すでに始まっている
地域が多い！

中2の成績が入試に影響する県

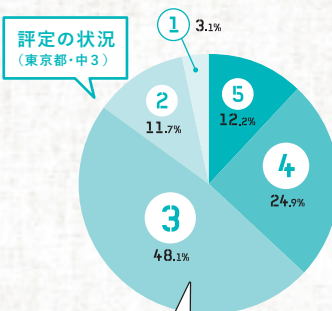


※2020年度入試の情報です。※内申点の学年別内訳が非公表の宮崎を含みます。※推薦選抜で用いられる「推薦書」に中2の成績が記載される愛知を含みます。※(入試方式が複数ある場合は)募集人数が多い入試方式で「内申点に中2の成績を含む県」と「内申書に中2の成績が記載される県」の合計です。※一部の都道府県では高校によって各学年の比率が異なります。

※地図は略図です。

内申点とは入試の際に提示される内申書(調査書)に記載される9教科の点数。一般入試では学力テストの結果と合わせて評価される。つまり内申点が高いほど入試で絶対的に有利になるんだ。

厳しいけどあえて伝えておくれ。
中3からの一発逆転はほぼ無理！



クラスの約半数が「3」。中3しか内申点に含まれない地域も急なば回りは難しい。

※9教科。東京都教育委員会「都内公立中学校第3学年及び義務教育学校第9学年(令和元年12月31日現在)の評定状況の調査結果について」より作成。

通知表チェックで内申点の上げドコロをチェックしよう！

評価の観点	評価	評定
自然事象への関心・意欲・態度	A	
科学的な思考・表現	B	5
観察・実験の技能	A	
事象事例についての知識・理解	A	

授業と提出物で判断される

主にテストで判断される。提出物でも見られる

授業で判断されるがテストでも見られる

テストで判断される

◎理科の例

評価の観点	評価	評定
自然事象への関心・意欲・態度	A	
科学的な思考・表現	B	5
観察・実験の技能	A	
事象事例についての知識・理解	A	

※上は一例です。学校や学年、教科などにより異なります。

そうして内申点対策をがんばっていたら...

あれ？ 学年末テストっていつも範囲が広くて大変だったけど...

数学は積み重ねてきたからやらなくても大丈夫かも！

その分、理・社などの暗記科目に時間を割くことができたんだ

それに！ぼんやりとでも気になる高校があったから勉強のやる気をキープできたよ！

運動会

登山

文化祭

チョコバナナ

今すぐく充実した高校生活を送っているよ！

中2の冬からの準備で内申点を取り戻して貯金できたおかげで受験のチャンスを手に入れることができたんだ。

中2の冬から急に中3になって受験勉強を始めたら疲れや挫折(ざせつ)することもあるかもしれない

でも！中2の冬から早めに動き出すことで受験勉強への慣れができる！

内申点はあとからは取り戻せないがんばるなら今だよ！

先輩オススメ受験準備まとめ

内申点対策を中2の冬からがんばる！

気になる高校を心に描く！

私が気になっていた高校は内申点を平均4.8以上確保していないと受験ができない高校だと知りました

中学時代

そっか...！

内申点をとっておくと志望校を受験するチャンスが手に入るんだ！

そんな時... 中2. 2学期の通知表が返ってきたんだ

うわ...

今の内申点じゃ受験できないかも... 取り戻さないと...！

とりあえず... わからなくなると取り戻すのが大変な英・数は後回しにしない！

中2の冬から内申点対策に集中することにした

他にも内申点アップのために小さなことをコツコツやってみたんだ

英語

数学

体育地歴英中

がんばろう!!

おそ

授業中

寝ない!!

宿題も全部やる!!

授業がめっちゃ面白かった!!

その日に復習!!

他にも!

中2の冬

やっておけばよかったことは?

Bad

今、思えば1～2年の復習を少しずつでもやればよかった。3年からは時間が足りない。

(愛知 ryuman先輩)

1年2年の復習、苦手なところをもっと勉強しておくべきだった。

(広島 すず先輩)

復習をもっときちんとやっ
とけばよかった。

(東京 はる先輩)

復習をすれば
よかった!

中3になって受験勉強に向けて真剣に取り組んでいるが、範囲が広いので中2から真剣に取り組めばよかった。

(和歌山 こう先輩)

中3になると自分で勉強する時間が増えるのだけど、いきなり長時間机に向かうのは習慣がないとできない。中3までに少しずつ自学の時間を増やし、習慣化するのが必要と思う。

(東京 きんちゃん先輩)

もっと真剣に勉強をして通知表を1でも上げておけばよかった。中3からでは無理。

(三重 ゆう先輩)

勉強、もうちょっとだけ
がんばればよかった!

もっとニガテな分野を克服しておけばよかった。

(静岡 リー先輩)

ニガテを克服すれば
よかった!

中3 になって志望校を決めるときに悩んで決定が中3の12月になった。中3になると忙しくて調べる時間もないし、高めの目標にすると勉強のやる気が出るよ!今のうちに仮でもいいから志望校を決めるのがおすすめ。

向名
陽古
屋市
立
H・M
先輩
合格



ニ ガテを早めにつぶすべきだった!中3の夏に模試を受けたら、特に社会の点数が低かった。社会はニガテで流れは理解していたが、年号や人の名前など要点をちゃんとおさえていなかったのが原因。

神奈川
県立
横浜
翠嵐
高校
H・O
先輩
合格



受験を意識して

やっておいてよかった!

しっかり復習しておいたことが、よかった。

(大阪 ミルク先輩)

つまづいている部分を遡っていくと、結局は1、2年生で習ったことの復習をしてしっかり定着させることが大事だとわかった。

(宮城 こう先輩)

復習をしっかりやるのが大切だと思いました。忘れてしまっていたところもあったので。

(愛知 筋肉みゆりん先輩)

とにかく繰り返し学習を重点において勉強したら点数が上がった。

(宮城 たー先輩)

復習をして
よかった!

特に受験は意識していないが、今まで習ったことを確実に身につけられるように復習した。

(福島 metalgod先輩)

東京都立
八王子東
高校
T・Y
先輩
合格



中2 までの内容をカンペキにしておいたことで、中3の定期テストや模試でも点数が取れるようになった!得意な英数は高得点をキープし、ニガテな国語の読解も少しずつできるようになり、5教科バランスよく点数を取れるようになった!

ニガテ対策をしてよかった!

ニガテだった数学に力を入れて問題集を中心に解いた。確実に点数が伸びた。

(兵庫 ベベ。先輩)

今までニガテだった教科にも積極的に取り組んだ。その結果、実力テストで各教科の点数をバランスよく取れるようになった。また、模試などに参加してテストに慣れた。

(山形 さぶら先輩)

テスト対策を
してよかった!

系列の高校に推薦されるよう平均点以上を目指した。

(神奈川 a1先輩)

内申点をよくするために、定期テストをがんばってよかった。

(京都 ごと先輩)

Good

中2の冬からこんな準備を先輩たちは始めていたよ!

いつかキミが本当に行きたい高校が見つかったとき悔しい思いをしないように。
中2の冬からキミの可能性を広げる準備を始めよう!