

特集
第1部

先輩が 全カアドバイス!

勉強 友人
部活 etc.

「最高の高校生活」



高校生活応援ドッグ
リードくん

期待あふれる新生活!一方で、不安なこともあるよね。
先輩たちに高校生活を充実させるヒケツを聞いたよ。
さっそくチェックしてみよう!

勉強の力は
集中力!



横浜清風高校
佐藤陽向 先輩

友人が何人も
増えるはず!



横浜清風高校
石井怜奈 先輩

学校行事も
本格的だよ!



横浜清風高校
後藤大貴 先輩

気が合う友人が
絶対できるよ!



都立八王子東高校
三宅涼太郎 先輩

きみだけの
楽しみを
見つけよう!

都立八王子東高校
高野隼大 先輩

授業の
ベースに
負けないで!



都立八王子東高校
高橋茉白 先輩

を始めよう!

大学生からもアドバイス!



東京海洋大学
金井実希 先輩



獨協大学
赤木涼 先輩



法政大学
高野桜子 先輩

勉強は
スキマ時間を
活用して!



都立広尾高校
中村賢典 先輩

ときには
「寄り道」も
楽しんで!



都立広尾高校
山田詩織 先輩

高校の
授業は独特で
楽しい!



都立八王子東高校
葦ありす 先輩

学校生活は
緊張せずに
自然体で!



都立広尾高校
和田悠人 先輩

自分自身と
うまく
付き合おう!



都立広尾高校
藤平翔乃康 先輩

部活の
先輩とも
仲良くならう!



都立広尾高校
竹内華 先輩

先輩に質問!

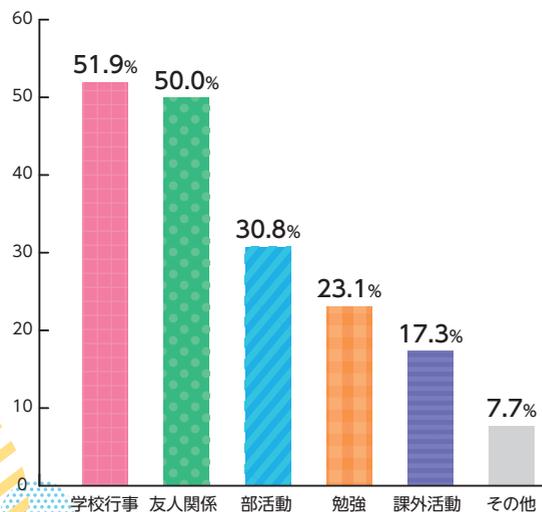
高校生活で楽しいことは?



友達も勉強も部活動も!先輩のリアルな口コミで、中学校とのギャップを攻略しよう!

Q. (中学校と比べて) 高校生活で楽しいことは?

(複数回答あり)



※「マナビジョンブック」2023(高校生)アンケートより

先輩のリアル口コミ

高校ではこんな楽しいことも!

本気になれることをたくさん見つけられた

僕は陸上部のほかに、生徒会、熱気球同好会、合唱団に所属しています。掛け持ちで忙しいですが、この高校でやりたいことをたくさん見つけられてよかったです。

(都立八王子東高校 高野隼大 先輩)

楽しい仲間と過ごす時間が大好き

私は部活動の時間が一番好きです。私の高校は先輩後輩の垣根がないところが特徴で、部員はみんな仲良し。誰とでも楽しく話せてとても充実しています。

(大和高校 H・K 先輩)

友人と放課後に少し寄り道

学校の近くにショッピングモールがあって、友人とよくご飯を食べに通っています。中学生時代と違って寄り道ができるのも、高校生らしい楽しみだと思います。

(岩村田高校 M・T 先輩)

1位 学校行事

体育祭に文化祭と、高校は学校行事も盛りだくさん。中には、その高校にしかない行事も。

2位 友人関係

広い地域から多くの生徒が集まるから、気の合う友人を見つけやすい。

3位 部活動

運動部も文化部も、活動内容がぐっと本格的になり、より高いレベルをめざせる!

4位 勉強

高校の勉強は発展的で深みがある。難しくなる分、好きな科目は楽しさもアップするはず。

教えて先輩! 高校生活をより楽しむコツは?

友人づくりは個性をアピールして!

高校は中学に比べて生徒がずっと多いから、探せばきっと趣味の合う友人が見つかるはず!ポイントは個性を光らせること。趣味や好きなことはどんどんアピールしよう!また、おもしろそうだと思うことにはどんどん挑戦して、自分がどんな人を周りに示して。同じ感性を持った人に出会いやすくなるよ。

都立八王子東高校
三宅涼太郎 先輩



部活で広がる交友関係で高校生活が豊かに

部活は、中学時代からやっていたバレーボール部に入部。いちばん楽しいと感じるのは、練習試合や公式戦で、自分のプレーでチームに貢献できたとき。チームにとって必要な人材になることが目標です。部活は、学年やクラスの枠を越えて多くの人と関わり合う、価値ある時間。交友関係が広がって、高校生活がもっと楽しくなるよ!

都立広尾高校
山田詩織 先輩



文化祭には積極的に参加!

高校の文化祭は、中学校の時とはスケールも自由度もけた違い!ぜひ本気で参加してみてください!私のクラスは、海でのごみ捨て防止を呼び掛ける映像作品を制作。脚本、出演、撮影などの全てを自分たちの手でゼロから作り上げたよ。

横浜清風高校
後藤大貴 先輩



制服姿で友達と出かけたら、写真を撮って高校時代の思い出をたくさん残そう!

東京海洋大学
金井実希 先輩



中学生よりも行動範囲が広がる!僕は学校帰りによく友達とラーメンを食べに行ったりよ。

獨協大学
赤木涼 先輩



初めてのボランティアはうれしいことがいっぱい

高校生になってから自主的にボランティアを始めました。他校の人とも友人になれるし、参加者の方から「ありがとう」と言われると、とてもうれしいです!

(目黒星美学園高校 M・T 先輩)

大学生生活に期待!ワクワクの進路学習

1年生の時から進路学習があり、オープンキャンパスに参加したり、先輩大学生に話を聞いたりしました。大学生生活について考えることはワクワクして楽しいです。

(横浜清風高校 石井怜奈 先輩)

はっきりとした目標がモチベーションUPに!

中学生の頃はなんとなく勉強していましたが、高校生になってからは志望大学合格という明確な目標に向かって勉強していて、これまで以上にやりがいを感じています。

(龍谷大学付属平安高校 Y・I 先輩)

生活編

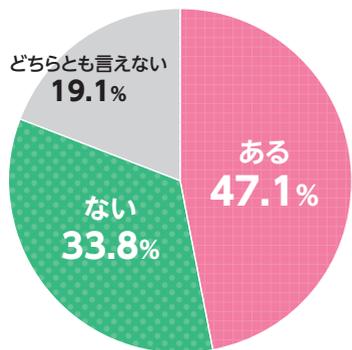
先輩に質問!

高校に入学して悩んだことは?



中学校の生活とは環境が大きく変わる高校生活。迷いや悩みを抱えてしまう気持ちはよくわかる。先輩たちはどう乗り切ったのか、聞いてみよう!

Q. 高校入学時、悩みはあった?

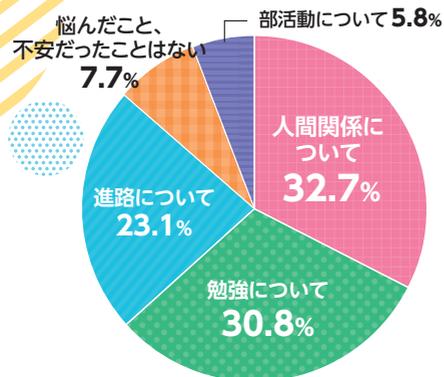


※「マナビジョンブック」2022(高校生)アンケートより

半数近くの先輩が悩みがあったと回答

アンケートによると、半数近くの先輩が高校入学当初に悩みを持っていた!通学時間や授業の内容、部活、友人関係など、全てが大きく変わる人も多い。悩みを持つのは当然だと割り切って、環境の変化を前向きに捉えよう。

Q. どんなことに悩んでいた?



※「マナビジョンブック」2023(高校生)アンケートより

多くの先輩が悩んだのは、人間関係と並んで授業が難しくなること

「部活と勉強の両立」「授業が難しくなった」「定期テスト対策」は全て、勉強に関する悩み。高校の授業は進度が速く、内容も難しい。時間の使い方や自分に合った勉強法を早めに確立して乗り越えよう。

先輩のリアル
ロコミ

勉強と部活を両立させるには

入学したての頃は勉強と部活の両立に悩みました。忙しくて家での勉強時間をつくれないなら学校で勉強すればいいと思って、休み時間に予習を済ませる習慣を身に付けました。(金沢二水高校 S・N 先輩)

教えて先輩! 悩みを解決するコツは?

予習中心勉強法のススメ

予習って、実はとても効率がいい勉強法。しっかり予習しておけば授業が復習代わりになるから、自宅での復習を軽くできるよ。事前に勉強しておくことで、何につまずいているのかもすぐに理解できるし、授業後、先生に質問すれば、苦手ゼロも夢じゃない!

都立八王子東高校
三宅涼太郎 先輩



最初に少しでも勇気を出してみよう!

入学時はほとんどの人が初対面で、みんな不安を抱えている。でもそれは、ゼロから人間関係をつくれる絶好のチャンス。まずは勇気を出して、自分からいろいろな人とまんべんなく話をしてみよう! 気が合いそうな人がわかってきて、自然に友達ができるよ。

都立広尾高校
竹内華 先輩



自宅の学習環境を整える!

自宅で勉強するときは、学校にいるときと比べて集中力を保つのが大変。だから、勉強する場所の周りには極力、娯楽になるものを置かないこと! スマホも手の届かない場所に置か、電源を切っておこう。

横浜清風高校
佐藤陽向 先輩



どうする? どうやる? スマホとの付き合い方

スマホは便利だが、使い過ぎは禁物。自分なりのルールや使い方を決めておこう。

先輩のスマホ断ちテクニック

勉強部屋に持ち込まない

- 1位
- ・電源を切る
- ・ロック画面に目標を書く
- ・使用時間を制限するアプリを入れる

私は絶対やらなきゃいけないことを終わらせてからスマホに触るようにしているよ。

都立八王子東高校
峯ありす 先輩



勉強編

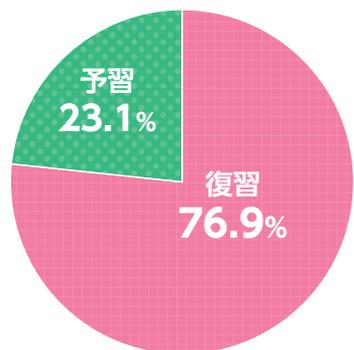
先輩に質問!

普通の勉強はどうすればいい?



難易度も進度も中学校よりぐっとレベルアップする授業。高校から始まる科目は特に勉強が大変に感じるかも。普通の勉強で心がけるべきことを、先輩に教わろう。

Q. 予習と復習、どちらが大事だと思う?



※「マナビジョンブック」2023(高校生)アンケートより

75%以上の先輩が復習が大事だと答えている

アンケートでは「復習が大事」派が7割を超えた。主な理由は「復習しないと忘れてしまう」から。一方、「予習をすると授業がわかりやすくなる」「予習前提の授業がある」と、予習を重視する先輩も一定数いた。科目や先生の授業スタイルにもよるので、一科目ずつどちらがいいか考えてみるといい。

「予習が大事」派の意見

- 授業についていくために必要だから。
- 先生の話が頭に入りやすくなるから。
- 予習前提の授業があるから。

予習を重視すべき科目

1位 数学 2位 英語 3位 国語(古典)

「復習が大事」派の意見

- 範囲が広く、忘れやすいから。
- 復習しないと定着しないから。
- 授業だけだとわかったつもりになるから。

復習を重視すべき科目

1位 数学 2位 英語 3位 化学

数学などの積み上げ教科型は「わからない」と放置しないことが重要!

先輩のリアルロコミ

高校の勉強はここが違う!

科目ごとの勉強で混乱しないために

科目数が多いので、手当たり次第に勉強すると頭に入りにくい。今日は暗記、今日は問題演習と、同じ勉強法にまとめて取り組んだほうが頭の切り替えが楽ですよ。

(横浜清風高校 後藤大貴 先輩)

宿題の量が段違い! 計画的に進めて

宿題の量がとても増えました。特に数学! 定期テスト後にまとめて提出するのですが、当日の朝まで終わらないときも……。計画的に取り組むことが大切です。

(都立八王子東高校 高橋菜白 先輩)

授業が速い= テスト範囲が広い

授業の進むスピードが速い分、テスト範囲も広いです。コツコツ復習しておかないと、肝心のテスト前に内容を忘れていたり、復習を終えられなかったりします……。

(富田林高校 S・T 先輩)

勉強編

探究学習

先輩に質問!

探究学習ってどんな感じ?



「探究学習」では教科や科目の枠を越え、さまざまな問題について調べたり、解決策を考えて発表したりする。自分の個性や考え方に新たな発見があるかもしれないよ!

テーマはさまざま 自分から授業を楽しもう!

探究学習(「総合的な探究の時間」)のテーマは、身近な問題から世界的な課題まで幅広い。ときには学校の外に出て、さまざまな人に話を聞いたりすることもある。正解のない問題に楽しんで取り組めば、ほかの授業とはひと味違うおもしろさを感じられるはず!

私は、大学教授の出張授業が進路を考えるきっかけになっておもしろかったよ!



法政大学 高野桜子 先輩

レポートや発表の資料を作るとき、パソコンの使い方も覚えると将来役に立つよ。



獨協大学 赤木涼 先輩

教えて先輩! 探究学習の魅力って?

自分から授業を楽しむ姿勢を持とう!

「総合的な探究の時間」に、八王子市を発展させるための方法を考え、プレゼンテーションしました。八王子市役所の方や、京王電鉄の方にお話を伺うのも、まちづくりについて真剣に考えるのも、普段の生活ではなかなかできないこと。課題は難しいけれど、日常から離れた体験ができる貴重な科目なので、ぜひ楽しんで!



都立八王子東高校 峯ありす 先輩

中学生との共同プログラムで自分自身の成長を実感

印象的だったのは、同じ地域の中学校の生徒を招いて、高校生活を体験してもらったプログラム。一緒に授業を受けたり、防災に関する中学生の発表を聞いてアドバイスしたり。僕の所属する野球部でも、中高の混合チームを作って練習試合を楽しんだよ。今までは教えてもらって立場しか知らなかったもので、新鮮で有意義な体験だった!



都立広尾高校 藤平翔乃康 先輩

SDGsを自分ごとにするきっかけに

SDGsは課題のスケールが大きいため、実感するのが難しいなと感じていた。でも、貧困地域の実情について学ぶうちに、今は無理でも将来自分にできることがあると思えるように。ほかにも、他者と協力することや、多面的な考え方の大切さを知るきっかけになった。この学びは、これから生きていくうえでの大切な糧になると思う。



都立広尾高校 中村賢典 先輩

勉強編

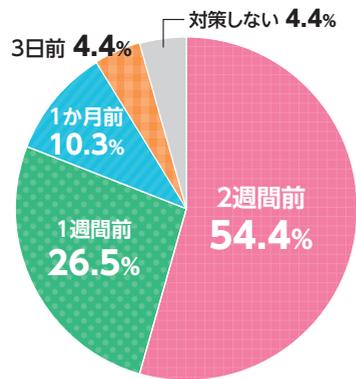
先輩に質問!

定期テスト対策は どうすればいい?



科目が多く、範囲も広い高校の定期テスト。中学校以上に効率よく対策しないただね。いつからどう進めるのか、先輩の意見を見てみよう。

Q. いつからテスト対策を始めた?



※「マナビジョンブック」2022(高校生)アンケートより

多くの先輩が2週間前から 対策をスタート

アンケートによると、テスト対策を始めた時期として最も多かったのは「2週間前」という回答。一方で、「いつから始めるべき?」という質問では、「1か月前」と答えている先輩も多かった。2週間ではやや足りないのかもしれない。

中学校の定期テストとの違いは ボリュームが増えること

高校の授業は中学校よりも授業の進度が速く、科目数も増える。ということは、定期テストのボリュームも増えるということ! 定期テスト直前の対策はもちろん、普段の予習・復習やスキマ時間の勉強を大切にして、コツコツと積み重ねよう。

中学校の定期テストとの違いは?

- 科目数が増える
- 範囲が広がり、ボリュームも増える
- 記述式や考える力を問う問題が増える
- テスト課題が多くて忙しい

先輩のリアルロコミ

先輩の定期テスト成功談・失敗談

苦手科目は自分を追い込むと吉

苦手科目はテストで何点取るか目標を決めて勉強するとうまくいきます。点数を意識することで“やらないと”と切迫感が生まれて、モチベーションを高められます。

(横浜清風高校 後藤大貴 先輩)

各科目の時間配分をよく考えて

数学や英語など、時間がかかる科目の勉強に集中していたら、他の科目の勉強時間がなくなってしまい……。本番でほとんど解答できない科目がありました。

(亀ヶ崎第一高校 A・O 先輩)

暗記だけに偏らず問題を解くべきだった

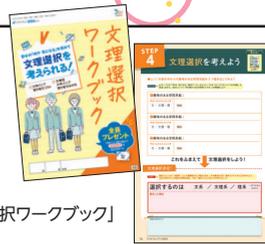
「生物は暗記科目だから余裕だろう」と高をくくっていたら、実際のテストは発展問題ばかり。100点中、18点しか得点できませんでした。(星野高校 A・U 先輩)

文理選択の希望を別冊p.16に書き込もう!

授業を受けて好きな科目、気になる科目ができてははずだ。おもしろいと思ったこと、興味を持ったことを書き込んで、文理選択を考えてみよう。

別冊

「文理選択ワークブック」p.16



教えて先輩! 効率的な定期テスト対策は?

苦手科目を友人と教え合う

得意科目、苦手科目が異なる友人と一緒に対策するといいと思うよ。自分は友人に数学を教え、友人からは物理を教わっている。友人ならわからないことを遠慮なく聞けるし、教えることで、自分の頭の中も整理されるのでオススメ!



横浜清風高校 後藤大貴 先輩

各先生の出題傾向をつかめ

高校は科目が細かく分かれているから、要領よく対策しないと時間が足りなくなっちゃうよ。返却後のテストは必ず復習し、先生ごとの出題傾向をつかむこと。そうすれば、その後の対策が効率化できるよ。



横浜清風高校 石井怜奈 先輩

課題をテスト対策に活用

僕はテストの1か月前から、テスト前後に提出する課題をコツコツ進めている。早めに課題を済ませてしまえば、テスト前は自分のやりたい勉強に集中できる。そのうえ課題を通して苦手分野や理解が浅い分野もわかって一石二鳥だよ。



都立八王子東高校 高野隼大 先輩

どうする? どうやる?

校外テストを活用した勉強法

校外テストで最も重要なのは復習だ。既習範囲の中で「どこが苦手なのか」を把握し、それを補強する必要があるからだ。校外テストの復習は下の図のように3回やるのが効果的。今後、校外テストを受ける回数が増えていくので、ぜひやってみよう!

復習のタイミング



校内活動

部活編

先輩に質問!

高校の部活ってどんな感じ?



高校の部活は中学校よりも指導のレベルが高かったり、活動時間が長かったりする場合もある。同じ目標を持つ仲間と部活に打ち込む時間は、かけがえのないものだ!

部活を決めた理由・魅力

どうやって決めた?

中学校のときから取り組んでいたことを続ける人もいるけれど、新しいことに挑戦した人も多い。興味を感じた部活があったら思い切って飛び込んでみると、新しい世界が広がるかもしれない。まだどこに入るか悩んでいる人は、先輩にその部活の魅力聞いてみよう!

元々好きな百人一首がやりたかった。(かるた部)

学年関係なく仲良く思い切り歌えるところが魅力。(コーラス部)

Kpop ダンスを主にカバーしているところに惹かれた。(ダンス部)

友達に誘われた。

雰囲気よかった。

※「マナビジョンブック」2023 (高校生) アンケートより

部員同士で高め合い記録に挑む

陸上競技部

得意なのは長距離走。目標は、区の駅伝大会で優勝すること! 高校から陸上競技を始めた部員も多いけれど、男女や先輩後輩問わずアドバイス合っって、お互いの技術の向上をめざしているんだ。大会で結果が出せたときは、練習の苦労なんて吹き飛んでしまうよ。

(都立広尾高校 中村賢典 先輩)



サッカー部

みんなで味わう達成感が最大の喜び

チームスポーツでは、個人の技術だけでなく、チームメイトとのコミュニケーションが大切。目標を達成してみんなで喜び合う達成感は、言葉にできないくらい。うちの部は、がんばれば誰にでも活躍のチャンスがある。得点を決めたとときや、得点につながるアシストができたときは最高だよ!

(都立広尾高校 和田悠人 先輩)



吹奏楽部

心をひとつにして奏でる美しいハーモニー♪

合奏の醍醐味は、みんなで息を合わせた美しいハーモニー。練習を重ねてうまくできるようになったときは本当に楽しい! 定期演奏会やクリスマスコンサートなど、演奏の機会も多く、プロの音楽家のOG・OBが指導に来てくれることも。目標は東京都のコンクールで金賞を取ることだよ。

(都立広尾高校 竹内華 先輩)



校内活動

学校行事編

先輩に質問!

高校の学校行事は?



高校の学校行事は規模が大きく、生徒が主体となって運営、実施するものもある。準備は大変だけれど、やりとげたときは、大きな達成感を感じられるはず!

思い出に残った

学校行事は?

学校行事の醍醐味の1つは、限られた時間の中、みんなで話し合っって協力し合うこと。準備を進めるうちに、新しい友人ができてたり、仲間同士の絆が深まったり、自分自身の思わぬ才能に気づいたりということもある。全力で取り組んだことは、きっと一生忘れられない思い出になる。

ユニークな出展が盛りだくさん!



文化祭

演劇、飲食店、ゲーム、おもしろい写真が撮れるフотスポットなど、見て回るだけで楽しかった! 私のクラスは脱出ゲームで参加。ポスターや資料作りを担当したよ。クラスだけでなく有志のグループでの参加もOKなので、やりたいことがある人は実現するチャンスかも!

(都立広尾高校 山田詩織 先輩)



子どもたちを喜ばせたい! 文化祭の手作り縁日

文化祭

クラスで手作り縁日を出店。地域の子どもたちも大勢来るので、どうしたら楽しんでもらえるか、みんなでアイデアを出し合った。限られた予算と日数の中で、スーパーボールやヨーヨーを仕入れたたり、会場の準備をしたり。クラスメイトと全力でやったことが楽しい思い出だね。

(都立広尾高校 和田悠人 先輩)

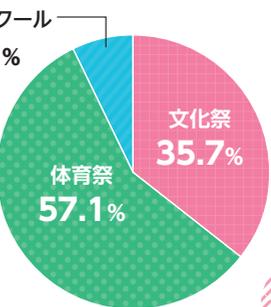


アイデアをまとめてみんなが輝ける体育祭に!

体育祭

体育祭で実行委員を務めたよ。工夫したのは、勝ち負けよりも一人ひとりが輝ける体育祭にすること。例えば、借人競走は「校長先生より背が高い人」など、お題に合う人を探してゴールする種目。クラスメイトの普段とは違った一面に気づいたりする。こうしたアイデアを取りまとめる仕事は、とてもいい経験になった!

(都立広尾高校 藤平翔乃康 先輩)



※「マナビジョンブック」2023 (高校生) アンケートより

校外活動編

先輩に質問!

校外活動って何?



高校時代に学校を超えて社会とつながる活動に参加するのもオススメだ。学校外の人と交流することは、自分自身の成長にもつながるよ。

学校にとらわれず
広い視野で活動する

校外活動への参加は、社会と関わり合いながら貴重な体験ができるチャンスだ。将来やりたいことが見えてくる可能性もある。積極的に参加すれば、勉強や部活とも違う、また別の自分の力に気がつくかも。

先輩が
振り返る

校外活動体験

海外生活のリアルを現地の方に伺った!

高校の国際交流プログラム「カナディアン・スタディーズ」に参加。カナダで感じられる日本の文化やカナダの生活について、トロント市の総領事とトロント日本商工会の方にオンラインでお話を伺えた!もともと外国に興味があり、留学も志しているの、**現地の方からリアルな外国事情を聞く時間はとても刺激的だった!**



都立八王子東高校
高橋茉莉 先輩

進路編

今から知っておきたい

進路の基礎知識



今はまだ、進路決定は先のことだと思っているかもしれない。でも、進路について早めに調べることが、後悔しない高校生活を送るヒケツだ!

早めの準備・検討が
何よりも大事!

将来、大学進学を希望しているなら、入試について大まかに知っておこう。大学入試には、学力試験で合否を判定する「一般選抜」のほかにも、選抜方式がある。それが「総合型選抜」と「学校推薦型選抜」だ。評価のポイントは、高校生活で何をがんばったのか、大学で学びたい熱意がどのくらいあるかということ。場合によっては高1からの成績や行動が評価の対象になることもある。

やっておいて損はない!高1からのテスト対策は、本当に大事!!

選抜方法によっては1年の成績などが入試や進路に直結するよ!



東京海洋大学
金井実希 先輩



法政大学
高野桜子 先輩

高校生の校外活動 Q&A

Q 校外活動にはどんなものがあるの?

A 学校を超えて社会の役に立つ活動だよ!

例えば、海外研修などの国際的活動や、募金活動、地域清掃といった身近なボランティア活動がある。高校生のための校外活動を紹介している Web サイトもあるので、興味を持ったらチェックしてみよう!

Q 参加するメリットは?

A 学校外の人との交流が増えること!

多様な年代の人たちが参加する活動は、これまで聞いたことのない話を聞くチャンス!自分とは異なる考えに触れることで、視野が広がり、ものごとに対する見方や価値観が変わるかもしれない。

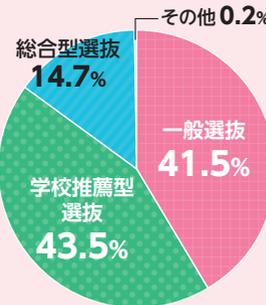
Q SDGsって何?

A 国連が推進する持続可能な開発目標のこと

SDGs とは国連が推進する「持続可能な開発目標」(Sustainable Development Goals) のこと。社会的な関心が高まっていて、SDGs をテーマにした高校生向けのイベントなどが開催されている。

私立大学では約半数が「総合型選抜」や「学校推薦型選抜」で入学している

私立大学の選抜方式別入学者割合



※文部科学省「令和3年度国公立大学入学者選抜実施状況」を基に作成。一般選抜・学校推薦型選抜・総合型選抜での入学者の割合。

総合型選抜で入学する人が増えている

国公立大学、私立大学ともに「総合型選抜」を希望する人が増えている。自分の得意なことや強みを生かせるのがポイントだ。そのためには、**高校在学中の経験を実績としてアピールできるようにしよう**。前のページで見たように部活や校内行事、校外活動などの取り組みが生かせる。さまざまな活動を通して自分のやりたいことや目標を見つけ、進路につなげよう。

最初の進路選択は高1の秋!

文理選択

例えば「数学が得意 = 理系」と単純に考えがちだけど、数学は経済や金融などを学ぶときにも欠かせないんだ。視野を広げて調べてみよう!



獨協大学 赤木涼 先輩

別冊「文理選択ワークブック」を活用しよう!

文理選択についての詳細は次ページ以降をチェック!