

STEP 0

3年間の進路スケジュールを知ろう！

高1の今からスケジュールを把握しておけば、安心して進路をじっくり考えることができる。
まずは、文系・理系どちらの分野を学びたいかを決める「文理選択」に向けて準備をしよう！

高1

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
スケジュール(例)	進路調査	中間テスト	・進路調査 ・文理選択ガイド	・期末テスト ・校外テスト	オープンキャンパス		中間テスト	・校外テスト ・文理選択(文理・コース選択)	期末テスト	校外テスト	学年末テスト	
やってみよう！	「高校生活スタート号」を読んで、進学後のイメージを膨らませよう！	STEP1(p.10～)で気になる学問や職業を整理しよう！ ★気になる大学があれば大学パンフを取り寄せよう！		STEP2(p.12～)でOCに参加したい大学を考えよう！ ★OC参加前に大学パンフを取り寄せるとGood！		STEP3(p.14～)でOCを振り返ろう！ ★大学パンフで実際の学びを見ると視野が広がる！		STEP4(p.16～)で文理選択について考えていることを整理しよう！		巻頭・巻末のはがきを使って気になる大学のパンフを取り寄せよう！		

早速STEP1からチャレンジ！！

高2

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
スケジュール(例)	進路調査	中間テスト	進路調査	・期末テスト ・校外テスト	オープンキャンパス		中間テスト	・校外テスト ・進路調査	期末テスト	校外テスト	模擬試験	学年末テスト
	2年生になると、進路や志望校についても細かく選択・準備することが増える。 1年生の時点で沢山の選択肢を持っておくこと、納得感をもって文理選択をしたことが、大きく影響してくるよ！											

★総合型選抜って？

「大学が求める学生像と合っているか」を基準に行われる入試形式。受験生の個性や適性、志望理由、大学との相性が総合的に評価される。
部活や校外活動などの経験・実績をアピールすることも多く、低学年の時から準備と積み重ねが、進学決定のカギになることがある！

高3

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
スケジュール(例)	・模擬試験 ・進路調査	中間テスト	・模擬試験 ・進路調査	・模擬試験 ・期末テスト	・三者面談 ・オープンキャンパス	・総合型選抜★出願開始 ・大学入学共通テスト出願開始	・模擬試験 ・中間テスト	・模擬試験 ・学校推薦型選抜★出願開始	・期末テスト ・三者面談	大学入学共通テスト	一般選抜出願開始	合格発表
	受験に向けて進路イベントも本格化。早い段階で進路がしっかり定まっていれば、受験の準備に集中できるぞ。 そのためには低学年の時から情報収集が不可欠なんだ。											

★学校推薦型選抜って？

高校3年間の成績や文化活動などの推薦基準を満たしている生徒を、学校長が推薦する入試形式。
多くは、3年間の成績が一定基準を超えていることが出願の条件になっている。その上で3年間での取り組みが選抜のポイントになることも。
3年間でトータルで評価されるので、1年生のうちから準備をしておく必要がある！

＼ 知っておこう！ /

低学年からの準備が大切な
入試形式2つ

“好き・気になる”発見ワーク①

～今の自分の「好き・気になる」を整理しよう～

ワークで迷ったら……「高校生活スタート号」p.38でワークの進め方をチェック！

① 右の「大学で学べる学問系統」で
気になるキーワード・職業を見つけ、マーカーを引こう！

マーカーを引いた中で特に気になったキーワード top3！

分類	キーワード		
文系	1位：	2位：	3位：
文理系	1位：	2位：	3位：
理系	1位：	2位：	3位：

② 「高校生活スタート号」で気になった大学と
そのキーワードがあれば書き出しておこう。

例) 上智大学：国際協力

③ 進学したいと思うエリアに○をしよう。

北海道	東北	関東（東京以外）	東京	甲信越
北陸	東海	近畿	中・四国	九州
				海外

①～③をもとに、気になる大学のパンフを取り寄せよう！

取り寄せはこちらから➡



↓ 大学で学べる学問系統 ↓

気になるキーワードに
マーカーを引こう！

文 系	文学系統 人間が生きてきた証から、人間を理解する キーワード #言語(小説、物語など) #歴史 #日本文学 #外国文学 #哲学 #倫理 #宗教 #人間の心理 #文化 #地形 #気候 例えばこんな職業 ●ライター ●心理カウンセラー ●日本語教師 ●遺跡発掘調査員 ●文化人類学者 ●公務員 など	法学系統 よりよい社会を築くルールを学ぶ キーワード #民法 #憲法・法律 #政治 #裁判 #人権 #行政 #国際情勢 #弁護士・検察官・裁判官 #政治家 例えばこんな職業 ●弁護士 ●行政書士 ●検察官 ●国際弁護士 ●国連スタッフ ●裁判官 ●マスコミ関係 など
	語学系統 コミュニケーションの手段、「言葉」を考える キーワード #英語(外国語) #国語 #地理 #発音 #文法 #ことばの成り立ち #コミュニケーション力 #地域の文化 #通訳 例えばこんな職業 ●通訳 ●日本語教師 ●英語教師 ●旅の現地コーディネーター ●国連スタッフ ●外交官 など	経済・経営・商学系統 お金の流れとそのしくみを研究する キーワード #公民 #経済 #数学(統計など) #貿易 #モノとお金の流れ #企業の経営 #株主・為替 #インターネットショッピング #サービス業 例えばこんな職業 ●経営者 ●ECサイト運営 ●データサイエンティスト ●ショップサイト運営 ●銀行員 ●国家公務員 など
	社会学系統 多様な価値観で成り立つ社会の実態を解明する キーワード #家族関係 #企業関係 #国際問題(テロ、人種差別) #国際情勢 #介護 #障害者福祉 #観光・レジャー #マスコミ #ジャーナリスト #地域活性 #障害者支援 例えばこんな職業 ●ライター ●ジャーナリスト ●マスコミ関係 ●国連スタッフ ●介護者 など	国際関係学系統 国と国との利害関係の調査、解決を図る キーワード #英語(外国語) #公民 #地理 #世界平和 #国際交流 #紛争 #地域の文化 #民族・宗教 #国際情勢 #世界で活躍する国際人 例えばこんな職業 ●国際弁護士 ●国連スタッフ ●国際裁判官 ●マスコミ関係 ●NPO法人スタッフ ●現地コーディネーター など
	教員養成・教育学系統 人の成長を支えるナビゲーターになる キーワード #教育制度 #人間の発達 #子どもの成長 #いじめ問題 #学力格差 #子どもの心理 #小・中・高等学校教諭 #幼稚園教諭 例えばこんな職業 ●日本語教師 ●小学校・中学校・高校教員 ●教育委員会職員 ●養護教諭 ●国家公務員(文部科学省など) ●学童スタッフ ●塾講師 ●心理カウンセラー など	生活科学系統 快適な自分らしい生活のあり方を考える キーワード #家族・家庭生活 #食物・栄養 #衣服・ファッション #子どもの成長 #子どもの心理 #保育士 #住居・インテリア #美術 #デザイン 例えばこんな職業 ●保育士 ●インテリアデザイナー ●ファッションスタイリスト ●児童心理師 ●幼稚園教諭 など
	芸術学系統 人をわくわくさせるアートを探る キーワード #音楽 #美術 #デザイン #演劇 #写真 #建築 #書道 #映画 #テレビ番組 例えばこんな職業 ●BGM制作者 ●舞台芸術制作 ●演劇 ●テレビ番組制作 ●音楽制作者 ●写真家 ●企画展示制作 など	総合科学系統 人間、社会、自分の課題を多角的に探求する キーワード #環境問題 #インターネット #人間の心理・行動 #データの収集 #図書館 #幅広い視点で研究 例えばこんな職業 ●SEサイト運営 ●経営者 ●データサイエンティスト ●行動分析者 ●NPO法人スタッフ など
理 系	看護・保健学系統 人間の体について知り、疾病の治療法を探る キーワード #体育 #保健 #生物(人体) #健康 #リハビリテーション #食物・栄養 #スポーツ #看護 #理学療法 #作業療法 #放射線検査 #臨床検査 #感染症予防 例えばこんな職業 ●看護師 ●小学校・中学校・高校教員 ●教育委員会 ●学童スタッフ ●塾講師 ●心理カウンセラー ●放射線技師 など	医・歯学系統 人間の体について知り、疾病の治療法を探る キーワード #保健 #理科・生物(人体) #病気の治療 #予防医学 #感染症予防 #精神・神経 #虫歯治療 #歯科矯正治療 例えばこんな職業 ●医師 ●歯科医師 ●看護師 ●幼稚園教諭 ●精神科医 ●NPO法人スタッフ など
	薬学系統 薬の力や人体の不思議を探る キーワード #理科・生物(人体など) #薬の製造 #薬の調査 #健康 #新しい薬の発見・開発 #ワクチン 例えばこんな職業 ●製薬会社勤務 ●薬剤師 ●試験コーディネーター など	理学系統 あらゆる自然現象の法則を解明する キーワード #数学(数式、計算など) #理科・物理(光、音、力など) #理科・化学(水溶液、電気分解など) #理科・生物(植物、動物など) #理科・地学(地層、天体など) #法則を研究する 例えばこんな職業 ●化学者 ●製薬会社勤務 ●生物学者 ●動物飼育委員 ●中学校・高校教員 など
	工学系統 技術を生かして、世の中をもっと便利にする キーワード #数学(図形など) #理科・物理(電気、力など) #情報・通信 #機械 #半導体 #建築・土木 #デザイン #コンピューター #金属・材料 #資源・エネルギー #経営管理 #航空・宇宙 #車・船 例えばこんな職業 ●AIエンジニア ●中学校・高校教員 ●カーデザイン ●エンジニア ●コンピューターサイエンティスト ●宇宙飛行士 ●データサイエンティスト	農・水産学系統 豊かな食をもちたす方法を考える キーワード #理科・生物(動物、微生物など) #農業 #林業 #水産 #畜産 #食品生産 #品種改良 #環境問題 例えばこんな職業 ●NPO法人スタッフ ●動物飼育員 ●航海士 ●獣医 ●樹医 ●水族館勤務 ●食品開発者 など

Web
進路
講演動画で
ワークを進める
コツがわかる！次のステップへGO！
大学パンフを使うよ

STEP 2

“好き・気になる”発見ワーク②

～大学パンフを使って自分の「好き・気になる」を もっと知ろう～

大学パンフを使うよ！

※持っていない場合は巻頭・巻末のはがきで取り寄せよう。

ワークの記入例は
こちらをチェック！



Web
進路
講演

動画で
ワークを進める
コツがわかる！



アドバイス▶ 大学パンフには学びの情報がわかりやすく、たくさん載っている。
取り寄せた大学パンフからキミの「好き・気になる」をさらに深掘りしていこう。

大学パンフの学部
学科紹介ページな
どをチェック！
興味を持った学び
をメモしよう。

1

大学パンフを取り寄せた中で
気になった大学を書こう

例)

マナビジョン大学

2

大学パンフの中で見た

「気になったこと」「学びたいこと」を書こう

【 中国との関わり を学んでみたい！
が気になる 】
気になったことメモ：文学部国文学科の平安時代の大学を
研究している教授も気になる

A

【 を学んでみたい！
が気になる 】
気になったことメモ：

B

【 を学んでみたい！
が気になる 】
気になったことメモ：

C

【 を学んでみたい！
が気になる 】
気になったことメモ：

D

【 を学んでみたい！
が気になる 】
気になったことメモ：

3

自分が一番

「気になること」「学びたいこと」を

2の中から書き出そう！

※その次に「気になること」「学びたいこと」もあれば書いておこう

例) 平安時代の文学

が気になる！ 学んでみたい！

も気になる！ 学んでみたい！

書き出した「気になること」「学びたいこと」が
「自分に合うか?」「学び続けたいか?」を
実際にオープンキャンパスで確かめよう！

A～Dの中でオープンキャンパスに参加したいのは……
(1～2校書こう！)

次ページでオープンキャンパスの準備をしよう！

オープンキャンパス参加前後 の記録を残そう

アドバイス

Web オープンキャンパスを実施している大学や、事前申し込みが必要な大学もあるのであらかじめ確認しておこう！

大学名

参加日 月 日 ()

●参加前に整理

大学の最寄り駅	自宅からかかる時間
駅	時間 分
気になる「学び」(p.13の3)に記入したもの：	
参加したい模擬授業・イベント	
知りたいこと・質問したいこと 例) 大学パンフには○○研究室は○○の研究をしている、とあるが、具体的にどんなことをしているの？先輩に、一番おもしろいと感じた授業は何か聞いてみたい！	

p.10～13のワークで考えたことをもとに記入しよう！

●参加後のメモ

アドバイス

気になる「学び」が本当に自分に合っているか大学の学びを見たうえで、もう一度考えてみよう

参加した模擬授業・イベント名	
当てはまるところを塗りつぶして、受けた印象を記録しよう 自分に合っている <-----> あまり合わない	
■「気になる」学び ■大学の規模・学生数 ■設備・建物 ■立地や街の雰囲気 ■大学生の雰囲気 ■先生の雰囲気 ■その他 ()	
感想・その他メモ (もっと知りたいと思ったことなど) 例) ○○学部でも平安時代のことを学べるのがわかってびっくりした。どちらの切り口が自分に合っているか考えたい。	
この大学とのマッチ度 ◎・○・△・×	

わからなかったものは下の欄にメモしておこう

大学名

参加日 月 日 ()

●参加前に整理

大学の最寄り駅	自宅からかかる時間
駅	時間 分
気になる「学び」(p.13の3)に記入したもの：	
参加したい模擬授業・イベント	
知りたいこと・質問したいこと 例) 大学パンフには○○研究室は○○の研究をしている、とあるが、具体的にどんなことをしているの？先輩に、一番おもしろいと感じた授業は何か聞いてみたい！	

p.10～13のワークで考えたことをもとに記入しよう！

●参加後のメモ

アドバイス

気になる「学び」が本当に自分に合っているか大学の学びを見たうえで、もう一度考えてみよう

参加した模擬授業・イベント名	
当てはまるところを塗りつぶして、受けた印象を記録しよう 自分に合っている <-----> あまり合わない	
■「気になる」学び ■大学の規模・学生数 ■設備・建物 ■立地や街の雰囲気 ■大学生の雰囲気 ■先生の雰囲気 ■その他 ()	
感想・その他メモ (もっと知りたいと思ったことなど) 例) ○○学部でも平安時代のことを学べるのがわかってびっくりした。どちらの切り口が自分に合っているか考えたい。	
この大学とのマッチ度 ◎・○・△・×	

わからなかったものは下の欄にメモしておこう

STEP 4

文理選択を考えよう

文理選択のヒントが
得られる！



p.36～

● p.11の表の中から今興味のある学問系統を3つ書き出してみよう

アドバイス▶ p.10～13の「好き・気になる」発見ワークやp.14～15の「オープンキャンパスの記録」も見返しながら、自分にとって「学び続けたい学問かどうか」を再確認しよう

① 興味のある学問系統：

▼当てはまるものに○▼

文・文理・理

理由

② 興味のある学問系統：

▼当てはまるものに○▼

文・文理・理

理由

③ 興味のある学問系統：

▼当てはまるものに○▼

文・文理・理

理由

これをふまえて 文理選択をしよう！

文理選択決定！

注意！▶ 高校によっては“文理系”という選択肢がない場合もある。その場合は文系・理系のどちらかに○を付けよう。
(自分の学びたい文理系の学問系統は、文系・理系どちらに近いかを考えると◎)

選択するのは 文系 / 文理系 / 理系

←当てはまる
ものに○

選択した理由

先生からのコメント