

総合進学コースオリエンテーション資料

1. コース概要

一人ひとりの個性や能力を伸ばしていく指導を行っています。1年次は主要5科目の基礎力の定着を図ります。2年次はより理解力を深め、自分の進路適性を模索した上で、3年次からは自分の進路実現のために、総合的な探究の時間・選択科目を用いて現実的な進路選択の一助とします。また、クラブ活動については、今年から始まる専攻体育を通して、多角的な学びから専門競技の競技力向上を狙います。そして、3年次には、クラブ活動などにおける実績も踏まえ、受験対策として各教科での個別指導や小論文・面接指導などを行います。令和3年度よりクラブ推薦のみの生徒が在籍するコースとなりました。夢に向かってクラブ活動に意欲を燃やし、仲間とともに励まし合いながら活動していきましょう。

2. 特徴

① クラス編成

クラブ推薦の生徒 110名 → 3クラス編成（1クラスあたり36～37名）

② 学習

【1年次】・・・基礎学力の定着

多様化する進路選択に向けた第一歩として、まずは基礎学力の定着が必要です。従って、1年次は主要5科目を基本に高校教育の基盤となる知識を身に付け、次年度以降の学習や進路実現の礎とします。授業内で理解を深め、意欲的な取り組みが高校生活を充実したものへ導きます。

【2年次】・・・理解力を深める

1年次に学んだ基礎知識をもとに、さらに理解を深めていきます。

＜芸術選択＞ 2単位 音楽Ⅰ・美術Ⅰ・書道Ⅰ から1科目選択

【3年次】・・・希望進路の実現

自分の進路に必要な科目の専門的な知識を習得することによって、進路実現を果たします。

＜社会数学選択＞ 世界史総論・日本史総論・実践数学から1科目 倫理・政治経済探求から1科目を選択

【学年共通】

＜専攻体育＞（令和4年度スタート）

週2時間、各競技の競技力向上につながる取り組みを実技、講義などを通して行っていきます。心理学、栄養学などからスポーツを多角的に捉え、外部医療機関や専門家と連携した取り組みから自らのパフォーマンス向上や障害予防などを学んでいきます。

＜総合的な探究の時間＞

自ら課題を見つけて学び、考え、そして主体的に判断し、自己の在り方、生き方や進路について学習することを目的とします。

＜内容＞スポーツの歴史・課題 動作解析 チームビルディング 等

【その他】

＜医療機関との連携＞

相澤病院「相澤健康スポーツ医科学センター」と信州大学病院「ジュニアアスリート外来」と連携協定を結んでおります。総合コースの生徒は、「相澤健康スポーツ医科学センター」によるメディカルチェック（受益者負担 副教材費徴収）を行い障害予防やパフォーマンス向上につなげます。このメディカルチェックは、柔軟性や体幹機能チェックにより一人ひとりの状態に応じたメニューを処方して頂き課題改善につなげるものです。

また、信州大学病院「ジュニアアスリート外来」には、スポーツ活動に関連する血液検査を実施していただきます。これは、4月7日に実施予定の学校血液検査に乗じて実施します。低栄養や貧血などのスクリーニングのための実施となります。

（希望者は同意書の提出が必要となります。後日HPにアップします。特に寮生は同意書をDLし入学式にご持参ください。この血液検査による追加費用はかかりません。詳細はHPにて書類にて説明します）

＜体組成計・アプリを用いた身体管理＞

体組成計を用いて身長、体重、筋肉量などを測定し、それぞれがアプリで管理できるシステムを運行予定です。

食事や睡眠など生活スタイルを見直し、3年間の身体の変化を科学的、客観的に見つめていきます。

その他にも、今年度開設される「スポーツセンター」により、松本大学と連携した「スポーツ栄養」の講義や、トレーニングセンターを利用したトレーニング実習、身体活動と脳トレを融合したプログラム「ライフキネティック」など様々な活動を通して皆さんの学校生活やスポーツ活動をサポートしていきます。

学習面もおろそかにせず、朝学習などの時間を有効に使い、英語検定・漢字検定など各種検定等の取得に向けた取り組みを実施します。

③ クラブ活動

種目は違っても高い目標を持った仲間とともに励まし合い、お互いを高め合えるような関係を築きながら、目標実現に向けて努力を重ねてほしいと思います。総合コースの他に商業科、文理進学コース、特別進学コースでもクラブに所属する生徒がいます。お互いを高め合い高校でしかできない部活動に熱中してもらいたいと思います。

練習開始の時期や内容についてはそれぞれのクラブより説明があると思います。

④ 進路について

例年、大学・短大進学が約75%、専門学校が15%、公務員系2%、就職8%となっています。

主な進学先は、入学後、進路指導部「進路のしおり」で確認ができます。

大学入試については、大学入学共通テスト、一般入試、推薦入試（スポーツ推薦、学校推薦型選抜、総合型選抜）など受験方法は多岐にわたります。特に推薦入試では小論文や志望理由書などが課せられる入試となります。本を読んだり自分の考えを文章化したりする機会を作ることで進路実現につなげていきます。どの進路選択にも基礎学力は必須条件となります。日々の勉強をおろそかにせず、一生懸命取り組みましょう。

【日課表】（月～金 通常の日程）

S H R	09:05～09:15
1時限	09:20～10:10
2時限	10:20～11:10
3時限	11:20～12:10
昼休み	12:10～12:50
4時限	12:50～13:40
5時限	13:50～14:40
6時限	14:50～15:40
清掃	15:40～16:00