



あゆみだより

令和7年度第30号
令和8年3月19日発行
沼津市立沼津高等学校・中等部



高校生は2月28日に、中等部生は3月18日に、3年生がそれぞれ巣立ちました。本校での学びの集大成として、凛とした姿はとても立派なものでした。本校での「あゆみ」をもとにして、夢の実現に向けたさらなる飛躍を期待しています。今年度最終号の今回は、探究の総まとめ「市沼EXPO」と、高3生からの生の声です。1年間ありがとうございました😊

【中高】発表から、新たな“探究”の芽を育てる - 市沼EXPO - (3月11日)

中1

中2

中3

高1

高2

地域学習

職業体験

平和学習

地域探究

修学旅行の研修課題



▼振り返りから (高1)

■探究を通して身に付いた力、成長したこと

課題発見力・問いを立てる力

- 自分の地域に何が足りないのかを見つける。
- 問いを発見し、それを具体化する。
- 一つのことから様々な疑問を導き出す。

行動力・主体性

- 計画したことを実際にアクションする力がついた。
- 最初は電話も緊張したが、臆さず取材連絡ができるようになった。
- 現地へ足を運ぶ行動力が身についた。

コミュニケーション力

- 丁寧な言葉遣いでメールや電話ができるようになった。
- 大人と接することに慣れ、敬語が使えるようになった。
- 幅広い年齢層と話す力がついた。

思考力・分析力

- 結果から分析する力がついた。
- 客観的に考える力、多面的に見る力
- 反論を見据えて対策を考える力
- データを読み取り、次の課題を見つける力

まとめる力・表現力

- 収集した情報をスライドにまとめる力
- 相手にわかりやすく伝える力
- 発表の構成を考える力
- 文章を簡潔にまとめる力

協働力・チームワーク

- 仲間と協力して調べたり実行したりする力
- 意見をまとめる力
- 班全体を見て見通しを持って行動する力



■仲間の「ほめポイント」

行動 × 協働 × 思考 × 表現 × リーダーシップ

カテゴリ	件数	代表的な声 (引用)
① 行動力 (アポ取り・交渉)	118	アポを取ってくれて探究に頼もしい人は必要だと思う
② スライド・原稿・資料作成	102	スライドやポスター作りを率先して制作してくれた
③ リーダーシップ・まとめ役	74	班を引っ張ってくれて、方向性を示してくれた
④ アイデア・問いの深まり・思考	63	行き詰まった時に多くのアイデアを出してくれた
⑤ 質疑応答・発表での活躍	58	質問に瞬時に答えて班を引っ張ってくれた
⑥ 雰囲気づくり・支え合い・協働性	51	困っていると声をかけて助けてくれた
⑦ 情報収集・分析・調査	37	資料を集めてくれて判断材料が増えた
⑧ デザイン・表現の工夫	22	スライドを見やすくするために工夫してくれた
⑨ その他 (動画編集、SNS運営など)	15	自分が作った動画を編集して良いものにしてくれた

■下級生に贈る「探究アドバイス」

☑ まずは「興味」から始めることがすべての原動力 (興味が探究のエンジン)

探究は“好き”や“気になる”から始まる。自分の気になることじゃないと難しい。興味のあることを探究したほうがいい。課題は自分が興味を持ってることじゃないと後がづらい。

☑ 問いは“大きすぎず・身近で・具体的に”

問いの立て方は、探究の質を決める最重要ポイント。問いを大きくしすぎると調査がしにくい。身近な問いを見つけるといい。高校生にも解決できそうな問いを見つけること。“半径5mの問い”が大事。小さな問いほど深く掘れる。

☑ 行動はとにかく早く！計画は前倒しで！

行動は早めに起こそう。アクションを決めたら即行動。思ったより時間がないから早めに動くこと。早く動いた人が勝つ。

☑ フィールドワークは“必須”であり“宝”

フィールドワークをしないとわからないことが多い。絶対にフィールドワークはしたほうがいい。実際に行くと聞くと新しい課題が見つかる。現地に行くことで、問いが変わり、視点が変わり、学びが深まる。

☑ 仲間と協力することが探究を強くする (協働は探究の土台)

探究はチームで行うからこそ価値がある。班の人とまず仲良くなること。みんなで協力しないと探究は良いものにならない。誰かに任せっきりにしない。



▼FOR THE NEXT TRY TIME (高2 / Tさん)

あなた自身が、来年度調査してみたいこと、知りたいことは何ですか。また、どのように調査し、あなた自身はどのようなアクションをしますか。

- ・調べただけでなく実際に現地へ行って、本当に正しい情報を手に入ることを目指す。
- ・調査をする時、一次情報を大切に、129号 - ガンキーを自分からしに行くといい。
- ・課題設定を2人で行い、お互いにあるのと今後の活動がいくつになろう。
- ・90%以上の意見を取り入れる。情報の取捨選択
- ・過去と未来を比較することで、得られることあるかもしれない。



3月16日卒業生進路後援会

■中高生アンケートより（抜粋）

- ・いろいろな方法で大学への行き方があることをよく知ることができた。また、三年生になるにつれて勉強を本格化していかないとやばいと気づいた。
- ・共通テストが思った以上に悔れないことを知ったので、今のうちから基礎標準レベルを固めていく必要があると思いました。
- ・一番勉強が大事なことが分かったので、これからたくさん勉強をしようと思いました。
- ・受験方法ごとの特徴と、それぞれの勉強の仕方を比較しながら知ることができた。
- ・今からでも請求した資料を読み比較してオープンキャンパスにどんどん行こうと思った。
- ・受験が終わったばかりの卒業生の方のリアルな声が聞けてとてもためになりました。
- ・実際に最近まで戦っていた先輩方の話を聞けて、自分ごととして捉えられた貴重な時間だった。
- ・卒業生の皆さんが、自分の進路について目を輝かせて語る姿がかっこよかった。
- ・みんなそれぞれちがう目標とか夢をもっていて、そのためにやったこと、難しかったこととか、為になる話でした。
- ・自分が今から、これから何をすべきか整理でき、とても有意義な時間になりました。
- ・今できることを精一杯頑張っ、あとで自分が後悔しないようにしたいです。

■概要

- ・講師は卒業したばかりの高3生70人強
- ・4年制大学、専門学校、就職等、幅広い進路
- ・受験体験談や、中等部生活、高校生活の過ごし方など、実体験に基づいて赤裸々に講話
- ・中1～3、高1・2が受講した。
- ・体育館の全体講話を聴く学年、教室で少人数グループごとに聴く学年。質問が飛び交っていた。

■学校を使う（Sさんの話）

- ・授業だけで内容を完璧にできるようにするとよい
- ・補習等を活用して難しい問題にチャレンジする
- ・先生の個別指導をうまく使う
- ・シニアティーチャーを利用して、以前学習した基礎的な実力を確認する



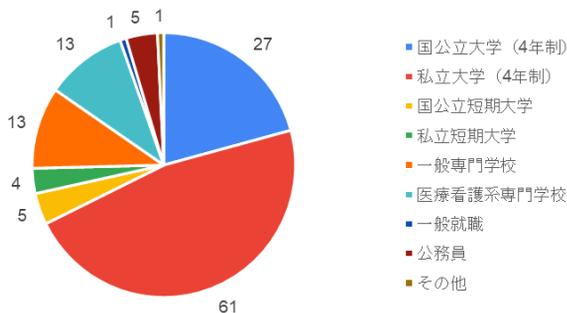
■卒業生より（抜粋）

- ・自分の受験の体験が後輩の参考になってくれたらと思う。自分の振り返りになって良かった。
- ・自分の3年間で振り返るいい機会になったし、緊張したけどやってよかったなと思いました。
- ・受験の大変さやアドバイスを伝えることができた。これからの受験生には頑張ってもらいたい。
- ・後輩の皆さんが意欲的に聞いてくれて嬉しかったです。

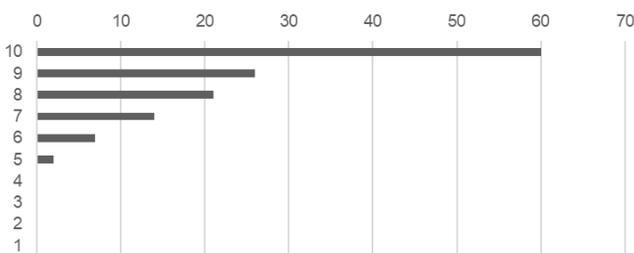
進路実現の満足度を聞きました。

卒業にあたり、進路実現状況についてアンケートに答えてもらいました。右に、満足度(10~1)に対する理由を記述した内容を抜粋します。満足度が高いほど、「第一志望達成 × やり切った実感 × 主体的選択」の掛け算で数値が高くなるのがうかがえます。

決定した進路



進路に関する満足度（最大10）



- ・希望通りに進路が叶ったのはもちろん、それまでの苦労が報われた(10)
- ・先生方のサポートを受けながら、プレゼンと面接をより良いものにするため何度も練習し、成果を発揮できた(10)
- ・最後まで自分らしく頑張り続けて、という過程があった上での合格で、全部が幸せなことだなと感じた(10)
- ・自分が行きたいと思う大学や職を見つけ、それに向けた必要な努力をして合格し、第一希望の大学に進学することができた(10)
- ・総合型はプレゼンがあったので、自分にできるか不安だったけれど、色々な先生に協力してもらい、やりきることができた(10)
- ・課外活動などと並行しながら自分の進路希望を叶えることができた(9)
- ・自分のなりたい姿が叶えられる場所・だと確信した(9)
- ・志望理由書や小論文、面接などの準備を万全にして、第一志望に合格することができた(9)
- ・推薦入試を受けた大学への入学は叶わなかったが、それ以上に自分のやりたいことに寄り添った大学選びをすることができた(8)
- ・第一希望に合格でき、後悔しない選択ができた(8)
- ・他の大学には珍しい副専攻制度があり、やりたいことの研究室も見つけれられた(8)
- ・自分の希望する大学、学部学科を自分でしっかりと決め考えることができた(7)
- ・中学校時代からもっていた夢が叶った(7)
- ・自分の中で最後までやり切れた(5)
- ・結果的に自分を生かせる進路に進む可能性を掴めたのである程度満足です(5)