

自己実現 2026

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

【明後日から夏季休業です】

次の命題は真か偽か？

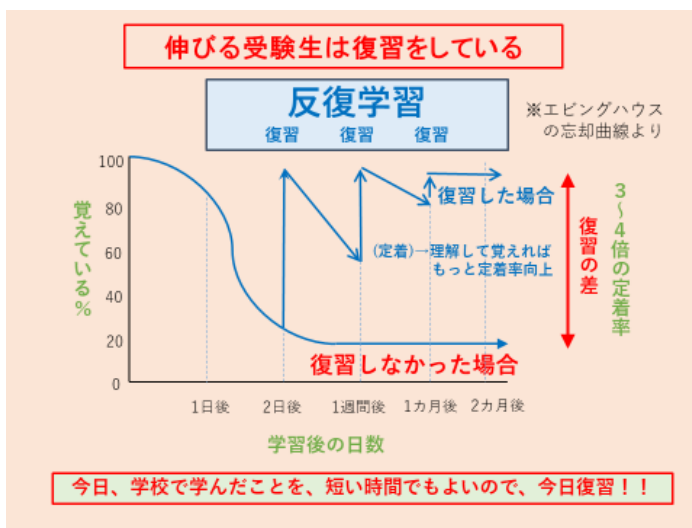
「夏に勉強を頑張る ⇒ 受験に成功する」

「受験に成功した ⇒ 夏に勉強を頑張っていた」

1 つ目は偽で、2 つ目は真ではないでしょうか。夏に勉強を頑張ったからといって必ずしも受験に成功するとは限らないけれど、受験に成功した人は必ず夏に頑張っていたといえるでしょう。

巷ではよく、「夏を制する者は受験を制する」などと言われていますが、「夏を制する者」とは、暑い夏の盛りに、継続的かつ計画的に学習を進めることができた人です。夏休みは普段ではなかなか取り組めない学習を自分のペースで進めることができます。一週間単位やヶ月単位で自分の取り組みを振り返り、計画の練り直しや改善すべき点を洗い直しましょう。周りに気を取られ、不安になったり、落ち込んだりすることもあるかもしれませんが、そんなときは自分の好きなこと(お笑い番組を観るなど)で気持ちをリフレッシュして、常に前を向きましょう。もし、計画通りに進まなければ、そこから修正していけばよいのだから。

【エビングハウスの忘却曲線】



人間は、記憶したことを復習しなければ 20 分後には 42% 忘れ、1 時間後には 56% 忘れ、1 日後には 74% 忘れ、1 週間後には 77% 忘れ、1 か月後には 79% 忘れるそうです。

復習を 2 日後、1 週間後、1 か月後のタイミングで行えば、その後は 9 割以上覚えていられることがわかります。英単語を 100 単語覚えても、1 日後には 74 単語ぐらいは忘れてしまっていることになります。

エビングハウスの忘却曲線は、人は忘れやすいということを示していますが、実際は、人が一度覚えたことを再度覚えるためにかかる時間の「節約率(どれぐらい減らすことができるか)」を時間軸で表したものです。つまり、覚えていられる時間や忘れるまでの時間ではなく、同じことを覚えなおしたときの時間がどれだけ節約されたかを表しています。

- 1、覚えた直後に、復習する。
- 2、1 日後に、再度復習する。(半分の時間)

＜保護者の方々にも読んでいただきましょう＞ ＜ご意見・ご質問をお寄せください＞

『自己実現 2026』など進路指導部が発信する情報の一部を神戸高校 HP でも閲覧できます。

3、7 日後に復習する。(更に半分)

4、14 日後に復習する。(さらに半分！)

5、1 ヶ月後に復習する。(1 分以下！！)

エビングハウスの忘却曲線を理解して、効果的に復習する方法を取り入れれば、覚えた内容を忘れずにしっかりと記憶することができます。復習のタイミングを意識して、計画的に勉強しよう。

〔6 月進研大学入学共通テスト模試の答案返却とその結果について〕 (5/30・31+6/7 実施)

6 月に実施した共通テスト模試の結果が判明しました。過去の 3 年生と比べても、勝るとも劣らない、非常に良い結果が出ていると思います。しかし、まだまだ形式に不慣れな点と基礎力の未定着・計算力不足は否めません。夏から秋に向け着実に力がついていくので、これからも焦ることなくじっくりと授業中心の学習を心がけましょう。模試の成績は所詮途中経過に過ぎません。6 月の成績がそのまま本番まで推移するはずがなく、夏の成果はこれから現れてきます。数字や順位に一喜一憂することなく、間違った問題やできなかった分野に目を向けて復習するというひたむきな努力を積み重ねていくことが大切です。

今回は 2 回目の自己採点だったのですが、返ってきた答案の点数と自己採点の得点が違う人があまりにも多く見受けられました。

大学入学共通テスト本番では、自己採点のみで出願校を決めることになります。自己採点と実際の点数が違うことの恐ろしさを考えてみてください。

HP には、模試結果は掲載しません

[第 2 回全統共通テスト模試 〈8/8(金), 8/9(土)神戸高校で実施〉について]

第 2 回全統共通テスト模試 時間割**8/8(金)** [全日] ※全クラス 8:15 集合完了(着席)

8:30～ 9:50 英語 (80)
9:55～ 10:35 リスニング (40) ※放送で行います
10:45～ 12:15 国語 (90)
12:15～ 13:00 昼休み (45)
13:00～ 13:20 受験届 (20)
13:20～ 14:20 (文系)理科 (理系)地歴公民 (60)
14:30～ 15:30 (文系)地歴公民(1 科目め) (理系)理科(1 科目め) (60)
15:30～ 16:30 (文系)地歴公民(2 科目め) (理系)理科(2 科目め) (60)

8/9(土) [半日] ※全クラス 8:15 集合完了(着席)

8:30～ 9:30 情報 (60)
9:40～ 10:50 数学① (70)
11:00～12:10 数学② (70)
※自己採点は各自で「Google Form」にて行う

《主な注意点》

- (1) 授業で履修している科目は原則すべて受験します。
- (2) 突発的な理由で当日欠席せざるを得なくなった場合は、必ず学校に連絡をし、**8/18(月)・19(火)**で受験。
- (3) 8/8(金)・8/9(土)の**午前 6 時現在**、神戸市もしくは芦屋市に警報が発令されている場合は、その日には実施せず、日程をずらして実施します。**(通常の 2 段階の時間ではありません。)**
- ①8/8(金)警報で休校→8/9(土)に 8/8(金)の科目を実施・8/10(日)に 8/9(土)の科目を実施
- ②8/9(土)警報で休校→8/8(金)は予定通り実施・8/10(日)に 8/9(土)の科目を実施
- ③8/8(金)・9(土)警報で休校→8/10(日)に 8/8(金)の科目を実施・8/11(月祝)に 8/9(土)の科目を実施

※この模試は外部の監督者により実施する予定です。体調が急に悪くなったりした場合は本校の先生方で対応しますが、遅刻等は厳禁ですので注意してください。体調不良等でどうしても遅刻・欠席をしなければならないときは、必ず学校に連絡すること。

[三者面談を迎えるにあたって]

夏季休業の前半に各クラスで三者面談が実施されます。話題の中心はやはりみなさんの「第一志望」についてです。「第一志望」にターゲットを絞り、来年の春そこで学ぶ自分の姿を夢見つつ、まずは基礎学力の充実と応用力の養成に専心しましょう。全国的に国公立大、特に難関大志向を強く持つ受験生が増加しているのも事実です。ライバルの存在に萎縮することなく、78 回生が丸となり、励まし合い、大学受験という大きな壁を乗り越えて欲しいと思います。

※特に学校推薦型選抜・総合型選抜入試を考えている人は早めに意志を担任に伝えること。

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉 〈ご意見・ご質問をお寄せください〉
『自己実現 2026』など進路指導部が発信する情報の一部を神戸高校 HP でも閲覧できます。

[9 月実力考査(9/1(月)・2(火)実施)について]

9/1(月)の始業式終了後、9 月実力考査が実施されます。夏休み前半の「基礎・基本の完成」と、後半の「応用・実力の養成」を試す絶好の機会です。この試験を夏季休業中の学習目標の柱として位置づけ、積極的にチャレンジしてください。

〈時間割〉**■9/1(月) ※8:20～9:00 SHR・大掃除 9:30～ 始業式**

10:25 着席完了

1～9 組

10:30～12:10 国語(100 分)

1～3 組

12:55～13:55 地歴①(60 分)

14:10～15:10 地歴②・公民(60 分)

15:15～ 進路希望調査

4～9 組(理系・総理)

12:55～14:10 物理・生物(75 分)

14:25～15:40 化学(75 分)

15:45～ 進路希望調査

■9/2(火)

1～3 組(文系)

08:45 着席完了

8:50～10:50 数学(120 分)

1～9 組

11:05～11:35 リスニング(30 分)

12:15 着席完了

12:20～14:00 英語(100 分)

14:15～ 学年集会：講堂(共通テスト出願手続き等について)

4～9 組(理系・総理)

08:15 着席完了

8:20～10:50 数学(150 分)

[大学入学共通テスト出願手続きについて] ※7/10 の LHR で連絡済の内容

○9/1 の始業式までに

- ①『受験案内』のダウンロード or 印刷
- ②「マイページ」の作成
- ③出願にあたっての諸事項の確認

A 受験教科科目の確認（「受験案内」p6～p12）基本的には、7 教科 10 科目を受験。地歴公民、理科の科目については第 1 解答科目を決めておく。

B 検定料等の支払い方法の確認（「受験案内」p38）

C 「イヤホン不適合申請措置」の要不要の確認（「受験案内」p27）

「リスニング」で使用するイヤホンが耳に装着できない人にヘッドホンが貸与されます。

貸与を希望するには

- ・「イヤホン不適合措置申請書」を HP から印刷。
- ・夏休み中に、「共通テスト利用大学」（近隣では神戸大学、神戸女学院大学、甲南大学、神戸松蔭大学など）に事前連絡の上、本人が出向き大学に署名してもらう。
- ・出願時に、署名してもらった「イヤホン不適合措置申請書」の画像をアップロードし、申請欄にチェック印を入れる。

ことが必要です。

夏休み中に署名を済ましておくために、まず、1 学期の間に、職員室進路指導部で、自分の耳にサンプルイヤホンをあてて、試しておくこと！！

D 「障害等のある方への受験場の配慮」申請の要不要の確認（「受験案内」p18,19）

配慮事項の例について、詳しくは、大学入試センター HP から『受験上の配慮案内』をダウンロードし、参照してください。）申請書の他に、「診断書」や「状況報告書」が必要で、「状況報告書」は学校が作成します。申請を考える場合は、できれば 7 月中、遅くとも 8/8(金)までに担任の先生に

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉

〈ご意見・ご質問をお寄せください〉

『自己実現 2026』など進路指導部が発信する情報の一部を神戸高校 HP でも閲覧できます。

連絡してください。次のものは、受験上の配慮を申請せずに使用できます。

- ①サポーター、テーピング、包帯、湿布、ギブス、眼帯、コルセット。(着脱は監督者への申し出が必要)
- ②白杖(白杖以外の杖は申請が必要)
- ③座布団、クッション、タオル、膝掛け、手袋(多汗症用を含む)は、試験開始前に監督者に許可を得てから使用してください。

※第一期(7月1日～8月29日)までの申請が推奨されています。申請は夏休み中に終わらせましょう。

E 顔写真データ(令和7年7月1日以降に撮影)の準備(「受験案内」p37)

「上半身・無帽・無背景の5MB以内のもの」

出願を行うパソコン、スマートフォン等にあらかじめ保存しておく。

鮮明な画像(カラー／白黒は問わない)であれば、スマートフォンやデジタルカメラ等で撮影した写真でも構いませんが、アプリ等で加工・修正を施したものは使用できません。

○9/2 「大学入学共通テスト 出願登録説明会」(ダウンロード or 印刷した『受験案内』持参)

○9/16～ 出願登録開始(同時に検定料払い込み開始) 10/3~~〆~~切

[夏季休業中の進路資料室利用について]

夏季休業中の進路資料室の利用可能期間は、以下の通りです。ただし、都合により下記期間内でも閉室になることもあります。

最後に退室する人は必ず、エアコン・電灯を OFF にすること。

利用可能日時(すべて 8:00～15:40)

補習Ⅰ期	・・・	7/22(火)～7/25(金)
補習Ⅱ期	・・・	7/28(月)～8/1(金)
補習Ⅲ期	・・・	8/4(月)～8/7(木)
補習Ⅳ期	・・・	8/18(月)～8/22(金)

[校外模試について]

現在、募集中の業者模試

第2回駿台全国模試 ・・・ 9/28(日) 駿台神戸校 (申込~~〆~~切 9/2(火)進路資料室前 BOX)

2学期以降、たくさんの業者模試が予定されています。1学期の時点でも、申込締切日を過ぎて申込を希望する人がいますが、原則、受けられません。大学共通テストや大学入試本番の出願・手続き等では、1分1秒でも期限を過ぎた場合は絶対に認めてもらえません。もう君たちは、保護者や先生たち大人が助けてくれる年齢ではありません。以後、自分のことには責任と自覚をもって取り組んでください。

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉

〈ご意見・ご質問をお寄せください〉

『自己実現 2026』など進路指導部が発信する情報の一部を神戸高校 HP でも閲覧できます。

[2025 年度後期(10 月～)の業者模試・実力考査予定]

●学校で全員が受験する模試・実力考査

実施日	模試名
10/3(金)放課後 10/4(土)全日	駿台・ベネッセ記述模試
10/11(土)全日	第3回全統記述模試
10/24(金)放課後 10/25(土)全日	第3回全統共通テスト模試
12/23(火)全日 12/24(水)午後	共通テストプレ(学校専用テストで業者未定)

○希望者が公開会場等で受験する模試 (学校より案内)

駿台予備学校 ※公開会場は、駿台予備学校神戸校など三宮近辺の会場を予定

実施日	模試名	会場
10/19(日)	九大入試実戦模試	公開会場
10/26(日)	北大入試実戦模試	公開会場
10/26(日)	名大入試実戦模試	公開会場
11/2(日)	駿台・ベネッセ大学入学共通テスト模試	公開会場
11/3(月祝)	阪大入試実戦模試	公開会場
11/8・9(土・日)	第2回東大入試実戦模試	公開会場
11/9(日)	神戸大入試実戦模試	公開会場
11/16(日)	第2回京大入試実戦模試	公開会場
11/16(日)	東北大入試実戦模試	公開会場
12/6(土)～15(月)	駿台atama+ブレ共通テスト	ONLINE

河合塾 ※公開会場は、河合塾神戸三宮校など三宮近辺の会場を予定

実施日	模試名	会場
10/26(日)	第2回東大入試オープン模試	公開会場
11/2(日)	第2回京大入試オープン模試	公開会場
11/2(日)	北大入試オープン模試	公開会場
11/2(日)	九大入試オープン模試	公開会場
11/3(月祝)	一橋大入試オープン模試	公開会場
11/3(月祝)	東京科学大入試オープン模試	公開会場
11/3(月祝)	神大入試オープン模試	公開会場
11/9(日)	第2回名大入試オープン模試	公開会場
11/9(日)	東北大入試オープン模試	公開会場
11/9(日)	阪大入試オープン模試	公開会場
11/16(日)	全統ブレ共通テスト	公開会場

代々木ゼミナール

実施日	模試名	会場
10/19(日)	早大入試ブレ	代々木ゼミナール大阪南校
11/3(月祝)	慶大入試ブレ	代々木ゼミナール大阪南校
11/9(日)	第2回京大入試ブレ	代々木ゼミナール大阪南校
11/23(日)	第2回京大入試ブレ	大手前大学さくら夙川キャンパス
11/15・16(土・日)	第2回東大入試ブレ	代々木ゼミナール大阪南校
11/23(日)	第2回東大入試ブレ(1日実施)	大手前大学さくら夙川キャンパス
11/16(日)	北大入試ブレ	代々木ゼミナール大阪南校
11/23(日)	第2回大学入学共通テスト入試ブレ	代々木ゼミナール大阪南校
11/23(日)	第2回大学入学共通テスト入試ブレ	大手前大学さくら夙川キャンパス

高松高等予備校 ※詳細未定

実施日	模試名	会場
10月末～11月初	岡山大学入試オープン	自宅受験
10月末～11月初	香川大学入試オープン	自宅受験

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉 〈ご意見・ご質問をお寄せください〉
『自己実現 2026』など進路指導部が発信する情報の一部を神戸高校 HP でも閲覧できます。