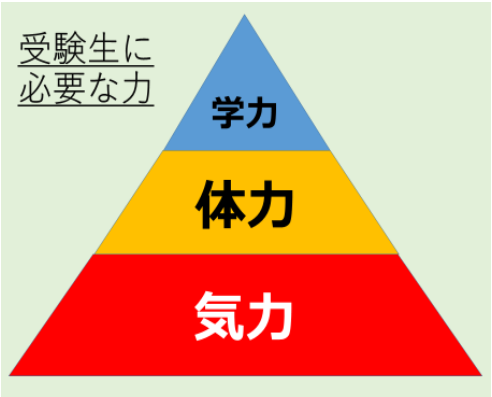
自 己 実 現 2026

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

［２学期を終えて］



本日で２学期が終わります。受験が近づいてきましたが、受験生のみなさんにとって一番大事な事は何だと思いますか。

受験生に必要な力って、特にこの時期で考えると、大きく３つあると思います。

まず、一番大事な土台・基礎となる力が、「気力」です。模試の結果に振り回されて、志望校を色々変えてみたり、自分以外の周りの人がすごく賢く見えたり。ずっと頑張ってきたのに結果に表れずに、どんどん気持ちが萎えてきて、不安でいっぱいになって勉強が手につかなくなったり。この時期、メンタルを病んで学校を休みがちになったり、不安で何も手につかなくなったりする人が結構出てきます。自分でこもらず、友達や先生など色んな人と話をしたり、気晴らしに好きなお笑い番組を見たり。そういう時間も大切です。

２番目は、「体力」です。これは受験に限らず、何をするにも大事なものですよね。無理して深夜おそくまで勉強したり、不規則な生活を送っていると体調を崩し、勉強どころではないのはわかりますよね。食事・睡眠はしっかりと考えてとること。

そして３番目が「学力」です。特に今の時期は、気力が一番で、次が体力、そして学力です。

入試直前対策期（１２～１月）

学校を休まず、今まで通りの生活を！

→ 家にこもって勉強しても精神的にまいるだけ
友達や先生と話をするだけでも気持ちは安らぐ

模試の判定に一喜一憂せず、志望校に合わせた戦略を！

① 共通テストが間近になり、焦りが出てくる時期。(誰も同じ)
→残された時間で何をどれだけやるか
② 冬休みも生活のリズムを変えない →息抜きも必要
③ 共通テスト対策中心になるが、個別試験の配点が高い大学を志望する場合は、記述対策も進めていく

志望校に向けて強い意志と自信を持つことが第一。

そして、当然体調を崩してしまうと元も子もありません。

気力と体力が備わってこそ、最後の学力の伸びが期待できる！！

［大学入学共通テストに向けて］

マイページから大学入学共通テストの「受験票」の取得と「受験上の注意」のダウンロードができます。この「受験上の注意」は隅から隅まで熟読してください。78 回生の受験会場は，神戸大学法･経済･経営学部【115 名】，神戸大学文学部【2 名】，神戸大学工学部【217 名】，神戸松蔭大学【7 名】，兵庫医科大学【4 名】，大手前大学さくら夙川キャンパス【2 名】の 6 会場です。冬休みの間に一度下見に行くことをお勧めします。受験票印刷や顔写真付の身分証(生徒証やマイナンバーカードなど)の確認など冬休みの間にできる準備はしておきましょう。

〈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。

［大学入学共通テスト直前･各教科(科目)別アドバイス］

大学入学共通テストが近づいてきました。この時期には「ラストスパート」という言葉をよく耳にします。「ラストスパート【last spurt】」の意味を調べてみると

１ 陸上競技や水泳などで、ゴール近くで残った力を出しきって力走・力泳をすること。

２ 物事の最終段階で、残った力を出しきってがんばること。

とあります。では、受験で使う「ラストスパート」ってどういう意味なのでしょうか？

マラソンなら最後の力を振り絞って…ということですが、**受験勉強でのラストスパートとは、これまで走ってきた道に落とし物をしていないかを確認し、試験本番で全力疾走できるようにしておくことです。**つまり、最後の見直しの時期です。

これまで「なんだ、こうやって解けばいいんだ」「あっそうか、うっかり忘れていた」など、「～すればよかったんだ」と後悔したままほったらかした部分があると思います。このようなところを、問題集、模試から洗い出し、もう一度解き直すという勉強を必ずしてください。

予備校などでは、合格した受験生と不合格だった受験生の再現答案を基に入試の分析をしています。その話を聞くと、どんな難関大学でも、難しい問題ができなかったから落ちたという人はほとんどいません。逆に、標準的な問題でミスをして落ちたという人はたくさんいます。つまり、標準問題をじっくり復習し、「確実に解ける」というパターンを増やしていくことこそ、合格への近道なのです。

今回は,大学入学共通テスト本番に向けてのアドバイスを各教科(科目)の先生方からいただきました。よく読んで，頭と心の準備をしておきましょう。

国　語

私の高校時代、入試直前になって、友人が国語の先生に小論文をみてもらったのですが、そのコメントに「君は読書量が足りなくて教養がないから、もっとたくさん本を読みなさい」とありました。友人は、「入試直前に、このアドバイスはないやろ」とツッコミを入れていたのですが、入試直前のアドバイスとしてふさわしいかどうかはともかく、やはり国語力をつけるためには、「たくさん読まなければならない」というのは正論なのです。共通テスト演習も、ある程度の量をこなすことが大切です。皆さんの手元にある共通テスト対策問題集の、授業でやらない残りの部分を、是非本番までにやってください。（授業では何回目までやる予定なのか、冬休みまでに担当の先生に聞いておいてください。）

もう一つ、本番までに是非やって欲しいことは、古典分野の基本事項の確認、暗記です。『体系古典文法』の「和歌の修辞」「語の識別」「敬語法」など、『核心古文単語３５１』の復習、『新明説漢文』の「句形」「語彙」をしっかりやってください。特に漢文は、句形や重要語彙をマスターしているかどうかが、明暗を決めると言っても過言ではありません。皆さんの健闘を祈っています。

数　学

試験までにできること

●感覚をにぶらせないように準備する。

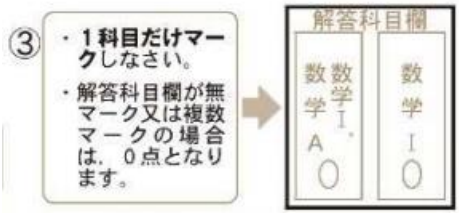
学校で配布された共通テスト対策問題を解く際は、本番を想定して取り組むこと。70 分という時間内に解き切る「感覚」が共通テスト当日に仕上がっているように。特に数学が得意だと思っている人は油断していると痛い目に合うかもしれません。当日まで感覚を鈍らせないように！！　自分の知識をまとめたノートや苦手な分野の公式を覚えるためのノートなどを作ってもよいでしょう。

●定義・用語や公式を確認し、確実にモノにしておく。

頻出の定義や公式は確実に覚えるようにしましょう。演習の中で曖昧な覚え方をしているものは、チェックして確実なものにしていきましょう。共通テストは時間との勝負です。安易に「公式は導けばいい」などと考えず、導き方も含めてしっかりと理解して身につけておくこと。当日に公式を導く時間があるのならば他にやることがあるはずです。

試験当日

●科目選択、問題を間違えないこと。



「数学Ⅰ･A」と「数学Ⅰ」は同じ冊子です。必ず解答科目欄にマークすること（右図)。

「数学Ⅱ･B・C」は選択問題があります。4、5、6、7のうちから、自分が選んだ問題の解答欄にマークすること。

当日は、冊子の注意事項をきちんと読むこと。ミスをする受験生が毎年必ずいるという事実を受け止め、自分は大丈夫とは思わないで、細心の注意を払って試験を始めて下さい。何事も最初の一歩が大切です。慎重に正確にスタートを切ろう！！

●「文章の読み飛ばし」や「思い込み」に注意する。

共通テスト特有のある程度の文章量を読ませる出題がされることが予想されます。限られた時間で多くの問題を解かなければならず、読み飛ばしや、大事な部分の見落とし、思い込み等は、思わぬミスにつながります。大事な部分にアンダーラインを引く、丸を付けるなどの工夫をして、ケアレスミスを防ぎましょう。

●ある設問がわからないからといって、そのあとの設問を安易にあきらめてはいけない。

つながりのある問題があったり、単独の問題があったり、解けない問題があっても、それ以降の問題をすべて解かないのではなく、解ける問題がないかを探しながら文章を読み進めましょう。あとにヒントが隠されていることもあります。何事もあきらめないことが大切です。また、ひとつの問題に時間をかけすぎないこと。「この問題のタチツテトより次の問題のアイウエオ」

●問題用紙の余白の使い方を計画的にする。

図は見やすい大きさで書き、計算も可能な限り丁寧に整然と書くようにしましょう。これらをわかりやすく残しておくことは、確認時間を減らすことになり、さらにミスを防ぐことにもつながる。

英　語

【リーディング】

共通テストの英語は「英語を読む力」と「情報を処理する力」を見る試験です。２次試験で必要とされる、難解な文法知識や和訳の正確さよりも、できる限り英語を英語のまま理解し、必要な情報を素早く拾えるかが問われています。わからない単語や表現が出てきても、そこで止まらないで、前後関係や選択肢から意味を推測して行くことが重要になります。「時間が足りない」と言っている人と話をしていると、問題の文章の方を全文先に読んでから設問を読み、そして本文に戻って該当部分を探している人が多いように思います。人それぞれ解き方は違うと思いますが、「設問先読み」をするのも一つの方法だと思います。本文を読む前に設問と選択肢にザッと目を通し、「何を探しながら読むのか」を意識してください。これだけで、スピードと正答率は変わってくると思います。広告、メール、グラフ等がついている問題は、固有名詞、数字、言い換えなどに注目し、必要な個所に集中することが大切です。

【リスニング】

これまで授業や模擬試験でかなりの回数をこなしてきたと思います。本文が始まる前にどれだけ設問等に目を通しておくかが大切です。聞き取れないところもあるとは思いますが、前にこだわっていては肝心なポイントを聞き逃してしまうことが良くあります。本番までに、これまでやった問題でもいいか

ら聞いて耳を鳴らしておくことが大切です。

今年度は語数が増えて難化すると巷では言われています。しかし、それは数十万人の受験生全てに共通することです。たとえ出題傾向が変わっていようとも、語数が増えていようとも冷静さを保ち、自分の力を信じて最後まで頑張ってください。

物　理

本番までは今までやってきた問題集等の見直しに徹してください。特に、①「大学入学共通テスト対策 チェック＆演習 物理」、②実戦形式の「共通テスト対策直前演習（第６回）」、③授業でした実戦形式の問題やプレテスト、マーク模試。この３つの中で自分が間違えた問題を、なぜ間違えたのか（わかっていなかった or うっかりミス）考えながら解き直しましょう。また、何となく選んだらたまたま正解だった問題には注意ですよ。何となくではなく、きちんと解けるかどうか見直しましょう。

出題傾向が予想される物理現象，実験に関するグラフや図等は教科書や問題集の解答解説などをよく読んで消化しておくことが肝心です。この実験装置見たことがある！けど詳しく知らない！！とならないように。

本番では時間配分を考えながら、解ける問題から確実に解きましょう。早合点や計算ミス、マークミスには細心の注意を払ってください。共テ実戦の問題を解いていると、問題をよく読んでいなかったことによる間違いが意外と多いことに気づいたでしょう。本番ではそのようなことがないように、とにかく問題を注意深く読んで解いてください。

物理基礎

本番までは、プレテスト、マーク模試、「大学入学共通テスト対策 チェック＆演習 物理基礎」など今までにやった問題の見直しを中心に学習してください。本番では問題文をしっかりと読み、早合点や計算ミスに気をつけて、解ける問題から確実に解きましょう。

化　学

無機・有機・高分子の範囲の暗記すべき物質の化学式（イオン式）・性質・反応等が頭の中で整理された状況になっているでしょうか。先日配布した「共通テスト試験直前対策プリント」等を活用してください。プレテストや直前演習の自己採点で判明した弱点分野はすぐに補強するようにしましょう。本番直前で最も効果的に総得点 UP が期待できる勉強となるはずです。また、新しい問題に取り組むのもよいですが、これまでに解いたチェック＆演習、授業プリント、模試等の間違えた設問の解き直しをして、欠けていた項目の再確認し，知識を定着させましょう。本番では、実験を通したグラフ考察問題、思考力や読解力を要する問題が多く出てくることが予想されます。少し考えても解法の道筋が見えない問題は潔く後回しにして時間配分を間違えないようにしましょう。そして、くれぐれもマークミスのないように。

化学基礎

プレテストや直前演習（１０回分）の自己採点で判明した弱点分野はすぐに補強しましょう。また、必ず本番までに教科書中の覚えておくべき項目（化学と人間生活の分野も含む）をサラッと見直ししておきましょう。できなかった問題はやり直して、徹底的に弱点をつぶしてください。また本番では、手間のかかる計算問題や思考力を要する問題が出題されることが予想されます。少し考えても解法の道筋が見えない問題は潔く後回しにして時間配分を間違えないようにしましょう。そして、くれぐれもマークミスのないように。

生物・生物基礎

睡眠時間の確保と体調の管理。そして，直前にするべきは基礎基本の確認です。直前演習，パックＶ，教科書，問題集のまとめ等を使って全体を確認する。試験までの時間を有効に使い苦手な分野や計算問題，過去に間違った問題をもう一度チェックすると安心です。最後の最後まであきらめずに努力を続けましょう。

開始直前に手のひらを自分に向けて外科手術開始前のポーズで心を落ち着け，姿勢を正し肩甲骨を寄せて大きな呼吸で酸素を脳に供給し出題者の意図を見抜きながら問題文をしっかり読み正確な処置を冷静に行い試験に臨んでください。

歴史総合，世界史探究

〇基本はできていると感じる人へ

好き・得意な地域・時代を深めるのではなく、嫌い・苦手な地域・時代を補う勉強を。教科書・資料集・ノートを活用すれば十分です。

〇基本がまだ怪しい人へ

７～８割ラインは、基本（主要地域の大きな流れをとること）で届きます。時間が無いと焦るかもしれませんが、基本の理解・インプットを広く浅くやりましょう。

〇全員へ

徐々に知識の最終確認に入ると思いますが、一問一答ばかりやるのはやめてください。記憶より理解が大切です。教科書の文章や資料集の年表で流れを理解する。地図を見て、地理感覚を理解する。教科書・資料集に載っている資料で、資料読解の練習をする。

冬休みにあらためて教科書を一度速読で読み切ってください。目安は１見開きにつき５秒。世界史：５秒×181 見開き＝15 分５秒。歴史総合もやること。教科書会社が違うので、世界史の部分も一読する価値があります。もちろん日本史の部分も。５秒で読んで「あかん！」と思ったら付箋を貼って後で読み返してください。共通テストは結局、教科書です。

1/17 に問題が配られる直前まで、世界史は伸びる。

歴史総合，日本史探究

過去問演習を何度も行い、穴になっている知識を把握して教科書・図表（特に年表・配布したテーマ史ページ・文化の作品の写真など）・配布プリントで確認する作業を行ってください（共通テストのベースは教科書）。残りの期間で穴をなくし自信をつけましょう。一問一答・むやみやたらな年号暗記に終始しないように。

①基本は流れの把握です。出来事の因果・前後関係をおさえるとともに、問われている用語がいつ頃のことかを政権担当者ごと（古代：天皇や摂関家など、中世：将軍や執権など、近世：将軍ごと、近現代：内閣ごと）に整理をしてください。また、何世紀の話かという視点も共通テストでは必須です。常に時期を意識して知識の再確認を行ってください。

②テーマ史も直前に取り組む内容になりますが、図説（配布したもの）を活用して、確認を怠らないようにしてください。文化史・外交史・経済史は忘れやすいので直前まで確認が必要です（大まかな世紀や年代の把握は常に意識）。特に外交史は時系列並び替え問題でよく出るので、地域・国ごと（日露・日朝・日中・アイヌ・琉球など）に整理を。

共通テスト直前でも確実に成績は伸びていくので、当日の最後の最後まで取り組み続けましょう。

※歴史総合は１年の時の教科書をもう一度目を通す。念入りに読むというよりは、ざっと目を通すイメージで。

地理総合，地理探究

そろそろ、多くのセンター過去問、黒本、青本、Z 会、東進をやりまくっている人が出てきました。徐々に成績が上がっているのであれば、問題はないのですが、やりっ放しはよくありません。必ず解説を読み、地理総合・探究問題を解く学力をつけるために地図帳、カラー資料、GEO、地理統計に当たって下さい。今まで数多くの演習をしてきました。すべてにエクセル表を渡しています(ロイロ上)。是非新しい問題にばかり取り組むのではなく、できなかった問題を復習し、自分のものにしてください。

共通テストは平均点 60～65 点を目指して作られています。そのため 90%以上の正答率の問題が 5 問前後、80%以上の問題が 3 分の 1 あります。その問題を間違わないようにしましょう。難問(正答率が 30%以下)の問題は多くて 5 問程度です。そこに集中するのはよくありません。解ける問題を確実に解いていくことが大切です。

地理総合・探究の問題は他の地歴科目とは違って、考えないといけません。簡単な問題も実は考えなくてはいけない問題が多いです。宗であっても 40 分以内に解けることはまずありません。本番も 60 分の時間を十分に活用して下さい。

共通テストになって、問題文が長くなりました。その最初の一文に問題の意図があります。それをまず押さえること。次に＊があればそこにアンダーラインを引くこと。地図や図表に鉛筆で印をつけること(赤道、Cs ライン、数値が極端に高いもの、低いもの)。これをするとしないでは大きな違いがあります。またグラフや表の最初の年号には意図があります。1945、1973、1990 年は近現代の大切な変化点です。しっかり作問者の意図をくみ取って下さい。

<u>冬休みにしてほしいこと</u>

参考書を買った人はそれをやって下さい。買っていない人、あるいは余裕のある人は、地理総合の教科書を読むことをおすすめします。4 時間もあれば読めるでしょう。自分がいかに賢くなったことが確かめられるはずです。大学の教員は教科書から出題しています。

たまに統計を覚えることに重点を置いている人(たぶん塾の先生が勧めているのでしょうが)がいますが、そのような時間はもったいないと私は思います。教科書が終わったら地図帳を最初から意図を持って眺めるのがいいでしょう。地図帳の主題図は是非この機会に眺めて下さい。

ケッペンの気候区、人口と豊かさ(一人 GNI)は両輪です。問題演習で間違ったときに、穴を埋めて自分のものにしましょう。大人になってもこの 2 つを身につけていると世界観が広がります。

<u>当日にすること</u>

とにかく、短期記憶できることは、始まるまで見ておくように。配った国一覧をしっかり見て下さい。色づけがなされていればなお良いです。カラー資料もしっかり見て下さい。この時間のために、この 1 年多くの資料を作りました。

公共，倫理

倫理選択者は公共分野の失点に注意してほしいです。演習でも大問の１、２で失点しているのでよく復習をしておくこと。特に政経分野と倫理分野が重なりやすい公共哲学の分野(アーレント、ロールズ、ハーバーマス)、環境の分野は要注意です。特に今の時点では環境分野での失点が多いのが気になるので(これは政経選択者も同じ)、時系列、重要な国際会議、条約とその内容は本番問題が出題されたとしても動揺しないようには知識を入れておいてほしいと思います。

また知識問題は自分が弱いと思ったジャンルは細かいところまで把握しておくことが大事です。東洋哲学の分野は意外に細かい割には用語の区別の点でまだ不安な部分が見られるのでよく復習することが

大事です。
　思考問題は資料の読み取りなど癖のある問題もありますが、この辺りはなれなのでとにかく演習を繰り返してほしいです。共通テストなりの癖をつかめばあまり心配しなくてもよいのでとにかく最後まで突っ走って頑張りましょう。

公共，政治経済

　政経は問題パターンや聞かれる内容については、地歴公民のほかの科目よりも少ない。特定のパターン（資料の読み取り、計算問題など）は演習量がカギを握るので、とにかく過去問を解きまくること。この時期にやってはいけないのが、むやみやたらな語句の暗記と年号暗記。理解を深めることが先決です。教科書に詳しく載っていないような近年の出来事(成人年齢の変更と少年法の関係、近年の外交情勢、同性婚の訴訟など)については模試、共通テスト演習の解説などで復習が必要です。時事問題に関しても、2024 年のニュースをざっとでいいので検索して目を通しましょう。
　また最近の問題演習でとりこぼしているものでは、企業の種類や直接民主制の制度など、細かな知識理解が必要とされるものがある。高得点を狙うのであれば、確実に得点したいところなので、曖昧な理解を確実な理解に高めていこう。政経は本番直前にのびるのでそれを信じて頑張ろう。
公共の倫理分野
　これも演習は必要ですが、ラーンズの演習問題で出題されたものを中心に復習すべきです。「現代の課題とつながる課題」を視点に復習を行なってください。

情報

　大学入試センターが公開している共通テスト試作問題では、「専門知識を問う」よりその場で「**問題文から考察し解答できる**」問題がほとんどであった。また、2025 年度共通テスト本番の問題も専門知識がないと解けない問題は２問だけであった（2025 年度共通テスト追試は３問)。とはいえ、**専門知識があれば比較的早く解ける**ことは間違いない。その知識も単語を知っているというのではなく、その**中身を理解**していることが大切である。
　今までの教科にはない出題の内容なので、模試などで情報のテストに自信がある者も**丁寧に新たな気持ちで臨む**ことが大事である。逆に、自信のない者は**時間をかければ解ける問題**ばかりだという意識をもってあきらめずにひとつずつクリアしていくことを心がけよう。
　試作問題・過去の共通テストでの出題内容は以下の通りである。
　　第１問　小問集合　　第２問　情報デザイン・データの活用・シミュレーション
　　第３問　プログラミング　　第４問　データの活用
　　※今年度のテストでは、今までになかった問題も出題可能性あり。(ネットワーク、フローチャートなど）上記内容が変更される可能性は大。(出題方法は試作問題・過去の共通テストを踏襲すると思われる)
　昨年度の情報は、合否のための点数化をしない大学もあったが、今年度は点数化したり配点を変更する大学も出てきている。自分の目指す大学が情報をどのように配点するかをしっかり調べておくこと。
　情報は、２日目の最後（17：00～）に実施される教科です。体力的に厳しいと思いがちですが、全受験生が同じ状況であることを思い直して、試験中はもちろん、前日までの体調管理に気を付けて乗り切ってください。

［３学期に向けての今後の予定］

・ 1/ 8(木):始業式
・ 1/ 9(金)～ 1/16(金):特別時間割(午前中授業[3 コマ])　※1/16(金):学年集会(3 限)
・ 1/17(土)～ 1/18(日) : 大学入学共通テスト
・ 1/19(月):１限 学年集会　２・３限 自己採点作業
・ 1/20(火)～ 1/29(木):特別時間割(午前中授業[3 コマ])
・ 1/26(月)～: 国公立大学（前期・後期・中期）出願開始（～2/4(水)）
・ 1/30(金):大掃除･学年集会･LHR
・ 2/ 2(月)～:自由登校・個別(２次)対策補習等開始
・ 2/ 6(金) 耐寒登山マラソン(先生達は学校にいません)
・ 2/13(金) 総合理学科推薦入試準備のため生徒登校禁止
・ 2/16(月) 総合理学科推薦入試のため生徒登校禁止
・ 2/17(火) 総合理学科推薦入試作業のため本館立入禁止
・ 2/25(水) 国公立大学前期試験開始
・ 2/27(金) 卒業式予行･予餞会
・ 2/28(土) 卒業証書授与式

変更の場合あり。随時担任からの連絡で確認すること。