自 己 実 現 2026

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

[2026 年のスタート！]

あけましておめでとうございます。新しい年が幕を開けました。共通テストまで、あと９日となり、いよいよ受験シーズン突入です。やり残した不安と緊張が高まってくる時期だと思いますが、それは全国の受験生皆同じ。自分だけじゃない。周りの友達だって平然としているようで、水面下では必死にもがいているんです。ここからはいかに平常心を保って今まで通り過ごせるかということが一番大事。

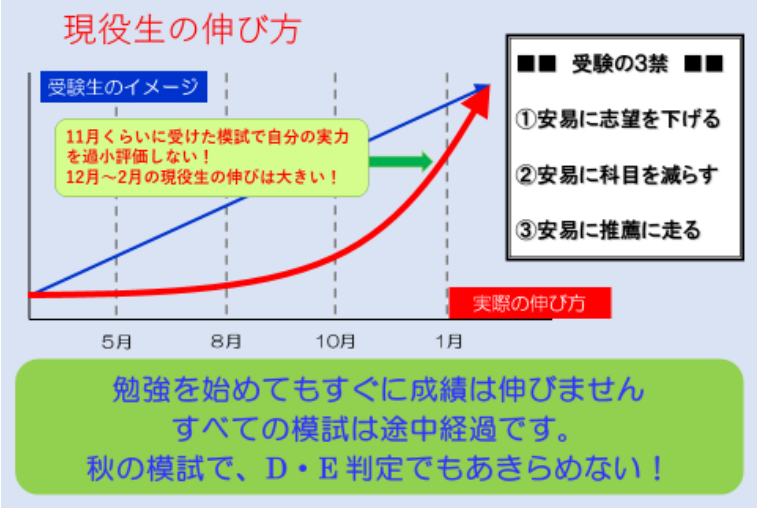
某予備校の方から聞いた浪人生に受験直前に伝えるアドバイスを３つ紹介します。

① 生活面（スマホ）・・・君たち、スマホって毎日充電していますか？東大現役合格者は多くの人があまり充電していないそうです。受験のストレスから逃れるためか、毎日充電しなければならないほど使っているなら要注意。

② 正解した問題に穴がないか・・・間違えた問題は誰もが解き直したりすると思いますが、何となく答えて正解した問題もやり直していますか。なぜ〇なのかきちんと理解しておくことが大事。

③ 試験が始まってまったりとスタートしていないか・・・時間配分も考えて捨てる問題などもあります。（マジメで捨てられない、全部解けないといけないと思ってしまう）満点をねらうのではなく、試験時間内でできるだけ得点することをめざし、最初から順番に解くのではなく、どのような順番で解答するかなど、時間配分（解答ペース）についても戦略を練ります。センター試験では平均が 6 割を想定して問題が作られていましたが、共通テストでは平均が 5 割程度となるように作られています。共通テストになって、９割以上とれる人が極端に減っており、難関大でも８割取れば出願できる大学は多いです。

[現役生は最後まで伸びる]



「現役生は最後まで伸びる」とよく言われます。理由として以下の２つが考えられます。

① 既卒生と比べて勉強した分量が少ない。

② モチベーションが維持しやすい。

まず、①の『勉強した分量が少ない』というのは②の『モチベーションが維持しやすい』という理由と密接に関わっています。現役生の場合は、既卒生と比べて明らかに『勉強した分量が少ない』状態でスタートしますので、勉強の分量が増えれば増えるほど、実際に自分自身の成績の伸びを感じやすくなります。そうするとモチベーションが維持しやすいのは当然ですよね。

〈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。

それ以外でも現役生は既卒生と違って『モチベーションが維持しやすい』環境が整っています。それは**”学校”**です。現役生の皆からすると『学校があるから受験科目ではない授業や HR、学校行事で時間がとられてしまうからそんなことはない！』と言いたくなるかもしれませんが、まさにその環境が勉強のモチベーションが維持しやすい理由にもなります。

どういうことかというと、まず学校があるので基本的に月から金まで規則正しい生活を送ることができます。そして学校の授業や HR などの行事があるので、メリハリをつけて勉強をすることができます。良い意味での焦りやプレッシャーで勉強に充てる時間が少ないので、その分、目の前の勉強に集中しますよね？これが”モチベーションが維持しやすい環境”というわけです。

他にも学校の仲間と一緒に目標に向けて頑張る仲間がいることはモチベーションを維持するのに非常に大きな存在です。授業以外の時間に友達とたわいもない話をすることで、リラックスでき、悩んでいるのは自分だけじゃないんだと気づくこともできます。また既卒生と比べて考えると『失敗をしていない』というのもモチベーションが維持しやすい理由になります。

今の時期に伸びを感じられなくても、共通テスト後にも感じられなくても、二次試験が実施される 2 月までにぐぐ～んと伸びることを信じて、前向きに過ごしましょう。

[共通テストプレテスト(12/23・24 実施分)自己採点集計結果／提出分の集計のみ]

本日，個人成績票が返却されたと思いますが、点数や偏差値、順位は問題ではありません。どこを間違えたのか、正解であっても本当にきちんと理解しているのか、今回の結果に一喜一憂することなく，補うべき部分を今一度確認しましょう。

自己採点結果は HP には掲載しません