

# 自己実現 2026

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

## [自由登校期間を経て、いざ受験へ！！]

2月からは自由登校となります。自由登校の間も各教科で大学別の補習授業の講座が開かれ、小論文・面接指導を希望する人は個別に指導を受けることもできます。例年、自由登校とはいえ、たくさんの生徒が今まで通り登校して補習や個別指導を受けています。前期日程が終了後も中期・後期日程に向けての個別指導は行います。後期は小論文や面接を課す大学学部が増えてきますので、中期・後期まで頑張る人に対してもきちんとして指導を行います。2月は総合理学科の推薦入試が16日にありますので、その前後で登校禁止の期間があるので注意してください。

そして、いよいよ2月25日から国公立大前期の試験が始まります。宿泊を予定している場合はすでにホテル等の予約はしていると思いますが、前日にしっかりと大学までの道順や店などはチェックしておきましょう。電車やバスが受験生で混んで思った時間に乗れない場合もありますので、十分余裕をもって。また、ホテルから行く場合は昼食をどこかで買うと思いますが、コンビニで買えばいいやと思っていると、当日の朝、大学までのコンビニすべて弁当類はすっからかんということもあります。ホテル等に宿泊する場合は、加湿器があるかどうか、それから意外に忘れがちなのが、電気スタンド。ビジネスマンはパソコンを使いますので電気スタンドは不要で、部屋は暗いことが多いです。予約しないと借りられない場合もあるので、必ず確認する方がよいと思います。

### 入試直前対策期（共通テスト後～3月）

#### 現役生はこの時期に更に伸びる！！

→ この時期は模試がないので実感が湧かないが  
過去のデータを見るとまちががなく、現役生の  
伸びは大きい

- ① 共通テストの結果はあくまでも途中経過。  
→ 良くても悪くても気持ちをリセット
- ② 2月から自由登校になるが、2次に向けた補習や個人添削、  
面接練習や小論文指導などに積極的に参加→息抜きも必要
- ③ 最後まであきらめない！



## [受験直前の取り組み]

共通テスト後の、1月から2月にかけては、現役生は、今までと違い、自分裁量の時間がものすごく増えます。生活のリズムも自分で自分に合うように作れて、自分のやりたい勉強に集中できます。夏休みも自分の時間は多いのですが、夏休みと比べて圧倒的に基礎学力はついている状態ですので、ここからの飛躍は非常に期待できます。自分で自由に勉強もできますし、学校の大学別の補習授業や面接・小論文指導を受けることもできます。午前中は学校の補習を受けて、友達とおしゃべりで気晴らしをしてエネルギーを貯めて、

<保護者の2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。

夜は黙々と1人で学習を進めるというリズムで過ごせば、精神的にまいることなく、受験まで乗り切れるのではないのでしょうか。

共通テストもそうですが、国公立大学の二次試験が近付いてきたら、勉強は「復習中心」に取り組むべきです。理由としては

①今まで学んだ知識をしっかりと定着させるため。

②新しいことを勉強して、不安を大きくしないため。

入試で問題を解けるようになるためには、「得た知識を使いこなせるようになること」が大切です。入試本番ではプレッシャーを感じるため、普段の実力を出しにくい状況です。この状況で学んだ知識を使いこなすためには、定着度合いをしっかりと高めておく必要があるのです。受験は「メンタルの戦い」でもあります。自信をもって臨むと、合格につながりやすくなります。新しいことを学ぶ中で不安が大きくなると、逆効果になってしまうこともあります。

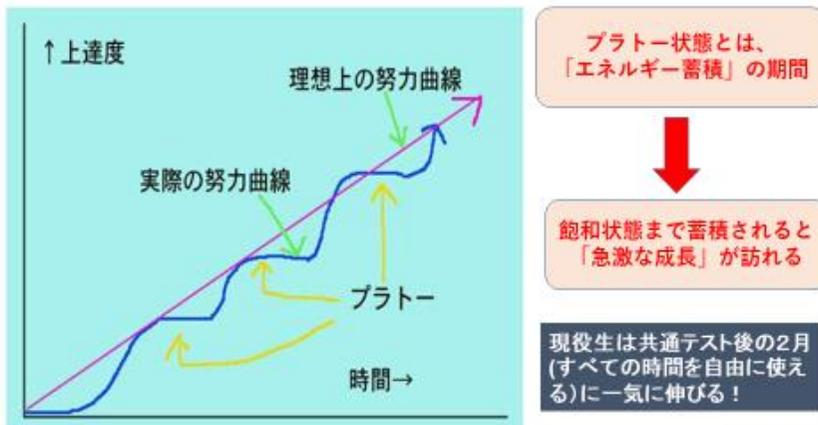
そのため直前期には、「これまでの勉強で入試に必要なことはほとんど学んできた」と考えましょう。たしかに学びきれていないことはあるかもしれませんが。しかし今まできちんと勉強してきたのであれば、8~9割は学びきれているはずです。「新しいことを学ばないために不合格になる可能性は低い」と考える方がよいのでは。

完璧を求めすぎると、あせりや不安でメンタル面に悪影響が出てきます。そして入試では、だれもが解けない難問や、解く必要がない問題も出題される場合が少なくありません。そのような問題まで完璧に解こうとすると、時間が足りなくなり、本来解けるはずの問題が解けなくなってしまうこともあります。

受験では、100%完璧な解答を目指すことよりも、100%の実力を出すことのほうが大切であることを忘れないようにしましょう。

[ずっと頑張ってきたのに(T\_T) ~プラトー状態]

「ずっと頑張ってきたのに、  
なかなか結果が出ない」(ノ口)シクシク...



「ずっと頑張ってきたのに、なかなか結果が出ない」と悩んでいる人がよくいます。

〈保護者の2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。

そのような状態を、心理学用語で「高原状態（プラトー状態）」と呼んでいます。勉強というのは、すぐに成果が出るものではなく、継続的に努力を続けていると伸び始めるもの。つまり、階段状に伸びるものなのです。そして「高原状態」とは、成果がまだ表れずに踊り場にいる状態のことを指します。冒頭の方は「次の飛躍に向けたエネルギーの蓄積期にいる」と考えるべきです。部活動なども含めた今までの経験で、そのような時期はなかったか、思い出してみてください。一度や二度はあるはずですよ。

<参考：プラトー状態について>

図は縦軸が上達度、横軸が学習時間を表す。理想的には時間をかければ成績が上がるはずであるが、その線が図の理想上の努力曲線である。しかし、実際にはこんな直線であるはずはなくて、実際の努力曲線は図の階段状の曲線である。最初は時間をかけてもちっとも上達しない状態が続く。それがやがて努力の成果が出始め、急激に伸び始める。それから突然成長が止まったように見える状態に入る。これが「プラトー状態」と呼ばれるもので、当初の急激な成長が楽しくて楽しくて…という状態だったのが、突然成長が止まったように思えて、急に興味や意欲を失いやすくなるものだ。当初より高いレベルで平らな状態が続くから「高原状態」とも呼ばれる。しかし、プラトー状態で肝心なことは、この期間は「エネルギー蓄積」の時なのである。慌てず焦らずに、普段通りの、あるいは以前以上に意欲を持って取り組むことである。そのエネルギーが飽和状態まで蓄積されると、やがてまた急激な成長が訪れる。ここまで頑張っ初めて努力の成果が自覚できるのである。その成長状態も、また新たな成長の前段階になるとプラトーが訪れるものである。以前にそれを体験した者は、その意味を知っているからより高いレベルに至るために努力を積み重ねるようになる。こうして受験に向けて何度もプラトー状態を乗り越えながら、どんどん実力がついていくのである。

## [教室内の私物の整理・持ち帰りについて]

神戸高校での最後の授業が終わりました。もちろん、2月中も登校日や予餞会、卒業式があり、入試結果も出揃ってはいないので、まだゴールを迎えたわけではありません。しかし、みなさんには、級友とともに机を並べて学ぶ機会はないのです。色々な意味で「けじめ」をつけましょう。この1年間お世話になった教室に感謝し、黒板や床・壁を磨き上げ、美しく整頓された室内を見て、心の中のわだかまりを解消してすがすがしい気分で行きましょう。私物はすべて持ち帰ってください。掲示物・カラーBOX内の雑誌などはすべてなくなっていますか？先輩たちがみなさんにくれたように、みなさんも次の回生が気持ちよく次のステップへ向かえるように協力してください。

## [入試結果の報告について]

私大入試が本格的に始まります。みなさんが担任の先生に調査書の発行を依頼する際に「出願・合否確認簿」に記入した受験校については、結果が判明次第、合否(辞退した場合も)を、例外なく担任の先生にすべて報告(連絡)してください。1回の受験で、複数の合否が出る入試の場合は、合否の数だけきちんと報告して下さい。担任の先生にどうしても連絡がつかない場合は、学年の他の先生か、進路指導部のメールを利用し報告してください。

[進路指導部メールアドレス：[kobe-hs-si@hyogo-c.ed.jp](mailto:kobe-hs-si@hyogo-c.ed.jp)]

※「出願・合否確認簿」に記入する5桁の大学コードは、神戸高校の新HP(「進路情報」タブの「大学コード」)でも確認できます。

## [2月の予定]

- ・ 2/ 2(月)～:自由登校・個別(2次)対策補習等開始
- ・ 2/ 4(水) **国公立大学(前期・後期・中期)出願締め切り**
- ・ 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)～15(日) 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
- ・ 2/18(水) 3年登校日
- ・ 2/25(水) 国公立大学前期試験開始
- ・ 2/27(金) 卒業式予行・予饗会
- ・ 2/28(土) 卒業証書授与式

※調査書等の書類発行は3/2(月)から料金(1通400円)が発生します

## [進路資料室内の赤本等の利用について]

2月以降は赤本等を利用して過去問を解く機会が増えます。丁寧に扱うことはもちろんのこと、他の利用者への配慮を忘れず、利用規程(返却は次の登校日)を守り、有効に活用してください。なお、受験が終了したら必ず進路資料室に返却をお願いします。