

海彼の夢【81 回生】

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

夏休みが終わり 3 週間ほど経ちましたが、生活のリズムは元に戻りましたか？ 2 学期は、体育大会、音楽会と多くの行事があります。お互いを理解し、協力しながらクラスの絆を深め、成長していきましょう。

学習の習慣化

すでに 1 学期で実感していると思いますが、高校の勉強は中学校よりも量が膨大となり、日々の授業内容をこなすだけでも大変なのではないでしょうか。中学校までは、定期考査前に頑張れば十分についていけたかもしれませんが、高校では中々そうはいきません。しかし、日々の学習に加え、部活動や学校行事など、皆さんの日常はやることだらけです。やるべきことに追われ、「気づけば一日が終わっていた」「勉強しなければ」といながら時間だけが過ぎてしまった」という人もいるかもしれません。そんな忙しい毎日だからこそ、「計画的に」学習に取り組むことが大切です。

継続的に計画立てて行動していく上で大切なことの 1 つに、「自分で決めたことを自分で実行できる」という感覚を持つことがあります。心理学では、人は「自分にはできる」という感覚（『自己効力感』）を持つと、困難な課題にも前向きに取り組みやすくなることや、『自己効力感』を育てるには「成功体験」が重要だということが知られています。小さな目標でも良いので、立てた目標をやり切って「成功した」という経験と感覚が、「次も計画を立ててその通りに行動しよう」という前向きな行動につながります。このような「計画と達成」の成功の積み重ねが、日々の望ましい学習習慣を形作ります。逆に、計画を立てても失敗する経験が続くと「どうせうまくいかない」と感じるようになり、計画立てること自体が嫌になったり、非現実的な計画を立てて結局達成できないといったことを繰り返す負のサイクルに陥ってしまいます。



計画を立てるのが苦手な人ほど、まずは自分が「確実に」実行できる小さな計画を決めてみてください。欲張る必要はありません。大したことのないことでも構わないので、その代わり、それを絶対に達成してください。そして、達成できたら「計画通りに自分を動かせた」自分をしっかりと認めてください。もし、思ったより余裕があれば、次はもう少しやり応えのある計画を立てれば良いでしょう。このようなサイクルを続けていけば、少しずつ自分に合った学習習慣が身につく、「自分はやればできる」という自信も育ってきます。大きな目標を達成するために必要なのは、最初から完璧な計画ではなく、小さな成功を積み重ねることです。まずは今日、できそうなことを一つ決めて実行することから始めてみましょう。

文理選択・科目選択

前号でもお伝えしましたが、「文理選択・科目選択」に向けての情報収集は順調でしょうか。進路指導部からは、様々な情報をしっかりと調べて選択することをお願いします。高校の文理選択・科目選択は、今後の人生に関わる大切な選択ですので、学年の先生方の説明をよく聞いて決定してください（総合理学科の皆さんは文理選択を中学在学中にすでに行ったことになり、今年度の科目選択はありません）。「こっちが楽そう」「あの科目は嫌いだから」といった基準で選択してしまえば、自分の可能性を狭めてしまうかもしれません。



「文(理)系で進学するとこんな学問・研究ができる、こんな仕事につながる」といった、可能性の広がる選択をしてください。そのためには自分で調べたり、人の話を聞いたりすることが必要です。人間は知っていることの中からしか選択はできません。時間をかけて自分の進路を考えてください。

また、「文系を選んだから理系科目はもう…」「理系に決めたから文系科目は手を抜いても…」とはなりません。天野郁夫さんの著書『大学の誕生』には「よく知られているように、中世の大学は、法・医・神の各専門学部と、そこに進学する学生のための準備教育の場としての学芸(人文)学部の、四学部を原則に編成されていた。ギリシャ・ローマの古典語を共通の教授・学習用語に、学芸学部で教授される古典学を共通の知的基盤とする大学は、国境を越えた学生や教師の自由な大学間の移動を可能とする、開かれたコスモポリタンな存在であった。」とあります。つまり、大学の起源は、学芸分野と専門分野を共に学び、国境を越えた一体性を持つものであったわけです。近年でも、秋田の国際教養大学などがカリキュラムの全てを英語で実施し、グローバルリーダーの育成を目的としてアメリカのカレッジを祖に持つリベラルアーツ(教養)教育を展開しています。また、大学の格付機関 QS では 10 年以上世界ランキング 1 位であるマサチューセッツ工科大学でも、リベラルアーツ教育を非常に重視しています。理系以外の音楽や美術といった芸術分野から歴史や人文科学など、様々なことを学ぶことが求められているのです。

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉

外部模試

10 月 31 日(土)は、校内で初めて外部模試を実施します。普段の考査と異なり、全国の高校 1 年生の中で自身の学力を測ることができる貴重な機会です。以下に受験にあたっての要点をまとめます。

- ・**模試までの取り組み**：準備期間のある定期考査とは異なりますが、何もせずに当日を迎えるのはもったいないです。まずは短時間でも、範囲を限定して復習するなど、模試に向けて取り組む習慣をつけましょう。
- ・**受験の際の時間配分**：模試では、簡単な問題も難しい問題もあります。どの問題を先に解き、どれを後回しにするかを見極めて解く癖をつけましょう。
- ・**受験後の復習**：模試が終わったら、できるだけ早く復習に取り組んでください。特に基本、標準問題を中心に、短時間でもいいので、自身の欠けていた知識や、正解に至る思考プロセスなどを確認してください。
- ・**結果の返却後**：結果が返却された後の取り組みも重要です。自身の順位や偏差値も気になりますが、重要なのが「設問別の成績」です。正解率が高いのに自分は間違えている問題は、特に要チェックです。忙しい日々だからこそ、自分なりに時間を設定し、効率よく模試を活用して学習に取り組んでください。

英語外部検定試験について

近年、入試における「英語外部検定試験（以下、外検）」の利用が増えており、2025 年入試では全大学の 6 割以上が外検を利用した入試方式を設けています。大学入試で利用できる外検には、英検、TEAP、GTEC、TOEFL、TOEIC、IELTS、ケンブリッジ英検などがあります。最も利用者が多い外検は英検で、2025 年の一般選抜では外検を利用した受験生のうち 90%以上が英検を利用しています(旺文社 教育情報センター調べ)。外検を利用した入試には、主に①出願資格、②得点換算、③加点、④判定優遇・合否参考の 4 パターンがあり、大学入試で求められる検定の級・スコアは、英検で言うと「2 級～準 1 級」が目安で、英検準 1 級を保有していればかなり有利になります(英検は級の合否のほかに「CSE」というより細かいスコアもあります)。推薦入試や受験勉強の進捗を考慮すると、**3 年生の 1 学期までに必要となる級(スコア)**を取得しておくのが望ましく、特に国際系への進学を考えている人は必須です。志望大学の入試制度における外検利用のあり方を調べ、利用を考える際は取得までのタイムスケジュールを検討し、各自で準備を進めてください。

進路関係行事のお知らせ**①大学入学共通テスト トライアル（自宅受験・無料）の案内**

河合塾主催、無料実施のテスト。共通テストの出題傾向に合わせた作問で、高校 1、2 年生が対象。偏差値・志望校順位も確認できるので興味がある人・自分の今の実力を図りたい人は受験を検討してみてください。

実施日：11 月 15 日(日) ※11 月 16 日(月)～11 月 30 日(月)まで事後実施として受験可。

会場：自宅受験（紙の問題冊子が自宅に届く。解答を撮影した画像データを送信。結果等は web 配信）

実施教科：英語（リーディング・リスニング）、数学（IA・IIB C）、国語（現代文・古文・漢文）

申込み：11 月 5 日(木) 23:59 まで（締切日以降の受付は不可） URL：<https://www.kawai-trial.jp/>
（早期申込特典：9 月 30 日(水)までに申込みと共通テスト「英国数」の対策動画が視聴可能）

②大阪大学 医学部保健学科(看護学専攻)模擬授業・説明会

日時：10 月 29 日(木) 15:40～17:00 場所：本校会議室

指導教員：大阪大学医学部保健学科 看護実践開発科学講座 老年看護学研究室 教授 神出 計氏
准教授 糺屋 絵理子氏

申込み：参加申込書を 10 月 13 日(火)までに、職員室東側出入口前の机上にある参加申込箱に提出して下さい。なお、当日に聞きたいことがあれば、参加申込用紙に質問事項等を記入して下さい。

③大阪大学 基礎工学部 模擬授業・進路相談会の案内

日時：12 月 18 日(金) 15:40～17:00 場所：本校会議室

指導教員、申込み締切等の詳細は調整中ですので、決まり次第案内文書を配ります。

今後の希望者受験模試について

※希望者のみ受験。うまく活用してください。

実施日	模試名	実施場所	周知方法	申し込み方法・締切
10/25(日)	河合第 3 回 全統高 1 模試（記述）	公開会場	申込用紙を全員配布	online 申込（～10/16）。
2/14(日)	駿台第 3 回 高 1 全国模試	公開会場	申込用紙を全員配布	進路指導室前 Box に申込書提出（※未定）
2/16(火)	河合第 4 回 全統高 1 模試（記述）	公開会場	申込用紙を全員配布	online 申込（※未定）

※駿台 atama 模試（11.1.3 月）各自 online で申込

※ 2/16(火)は推薦入試のため、生徒休業日

〈保護者の方々にも読んでいただきますよう〉