

自己実現2021 卒業生激励号



兵庫県立神戸高等学校
進路指導部発行
令和2年度 第3号

☆このプリントは再チャレンジのために頑張っている卒業生たちを激励するために作成したものです。

艱難汝を玉にす

校長 世良田 重人

神高生には底力があります。限られた時間であっても、その時間を精一杯活用できる集中力があります。自己実現を目指す志があります。そして、そのために努力し続けられる根性があります。

君たちの自己実現まで、もうひと踏ん張りです。

大学入学共通テスト・2次試験で、余裕を持って自分の力を十分に発揮できるよう、次のことを心掛けてください。

1 規則正しい生活を心掛けましょう。何といても体力勝負の長期戦です。

2 神高生としての自信を持ちましょう。自分には、現役時代、勉強や部活動や学校行事で培った底力があると聞き聞かせましょう。

3 余裕を持ちましょう。余裕は自信から生まれます。自信の裏付けは努力です。これまで

頑張った自分を信じましょう。そして、残された時間を計画的に過ごしましょう。

「艱難汝を玉にす。」皆さんのこれまでの頑張りや、決して無駄にはなりません。人生の大きな財産になるはずです。皆さんに心からのエールを送ります。



72回生のみなさんへ

教頭 中村 征士

72回生のみなさん、受験本番が目の前に迫ってきましたね。計画してきたことを着実に実践していることと思います。

前回はみなさんにメンタルトレーニング理論の基礎である実力発揮の法則 **発揮する能力 = 顕在能力 / 身体**の**抵抗 × 心の抵抗**を紹介しました。今回は入試本番時のコツをお伝えします。

試験前に緊張しているとき。緊張自体は悪いものではありません。今からやろうとしている身体のテンションの高まりです。問題なのは、緊張感に意識の焦点が集まることです。それが「心の抵抗」を生みます。意識の焦点は常に試験問題へ向けます。それでも緊張に意識が集中してしまう場合は、「緊張している！」と声に出して認めることです。声に出し自分の状態を認めることで緊張を解消させることができます。試してみてください。

また、「集中しなくてはいけない」と思うことも「心の抵抗」になります。どうしても気になるときはハミングをしながら、小さな点にピントを合わせて10秒程度ただ見てください。（1点凝視集中法）そうすれば、余計なことに意識が向かず自然とα波が出やすくなり（集中状態）、顕在能力を発揮しやすくなるでしょう。

「あきらめたらそこで試合終了」「神高生は強い」スラダン好きの教頭が応援しています。ファイト!!

学年主任 南 勉

72回生の皆さん、勉強の調子はいかがですか？私も浪人を体験していますので思い出すと、浪人生にとってこの季節は順調にいつている人でも、受験が近づいてきてふと不安を感じたりする時期だと思えます。4月以降コロナの影響で家庭でのオンライン授業などを余儀なくされ、その後は対面授業が再開されてほぼ普通の指導体制のもとで勉強を進めてきたことでしょう。現役生の時より多くの模試を受けて、その結果（判定）を見て順調だと感じている人、思うように成績が伸びずにスランプ状態だと感じている人など、人それぞれだと思えますが、もし不安に感じていることがあれば悩まずに予備校の担当チューターや高校の先生などに相談してみてください。きっと、解決の糸口が見つかると思います。

いよいよ、年末年始の受験直前期を迎えますが、自分を信じ切れるか否かで本番で出し切れる力は変わってしまいます。是非1年間頑張った自分を信じて、受験に向き合ってください。いま取り組んでいるのは自己実現に向けた努力です。焦ったり、うろたえたりして自分の人生の目標である『志』を見失うことがあれば、後々大きな後悔をすることになります。『志』を忘れずに受験を乗り越え、自らの手で道を切り開いてください。皆さんの努力がよい結果につながりますよう心からお祈りしています。

3年1組 担任 大西 ゆりか

72回生のみなさん、お変わりないですか。日に日に寒さが増してきています。体調はいかがですか。

私は夏生まれのせいや、どうしても冬が苦手です。眠気がつきまとうし、すぐに風邪をひくし、最近、「寂しさ」は「寒さ」に因るところが大きいのではないかな…なんていうことを考えていました。センチメンタルになるのも冬のせいです。(たぶん)

模試の結果が返ってきている頃だと思えます。中には落ち込んでいる人もいるでしょう。試験が近づいてくると、焦りや不安に苛まれる人も出てくるはずですが。点数や解けなかった問題、寒さなど、ちょっとしたことで揺らいでしまうものですが、動じない強さを持ってください。学問は積み重なっていくものならば、みなさんには十九年間の蓄積があります。特に直近の四年は、学力・精神力ともに大いに鍛えられた期間だったはずですが。その時間が揺らぐことはありません。体に気をつけて、サンチマンタリズム（羅生門風）にも気をつけて、厳しい冬を乗り越えてください。応援しています。

3年2組 担任 高山 修造

今度こそ讃岐うどんのように、スーパーに「エッジのきいた」解答で、見事第一志望合格を勝ち取ってください。

72回生のみんなへ

3年3組 担任 林 香世

お元気ですか。マスクをして歌った卒業式から10か月近く経とうとしています。

学校では、6月の分散登校に始まり、文化祭中止、合唱コンクール中止、体育大会・音楽会は在校生のみ、修学旅行延期・とコロナによる影響は大きいものでした。そんな中、日々まっすぐ前を向いて勉強し続けてきた72回生受験生のみんなは凄いと思います。

コツコツ積み上げてきたことを披露するステージが間もなくやってきます。長かったですか。もっと時間が欲しいですか。早く終わってほしい気持ちと、まだやり残したことがある焦りが入り混じったこの時期、しかし、その日は近づいてきました。勉強に終わりはありません。完璧になるわけがありません。不安なのはみんな一緒。1年前より確実に増えた理解と知識。自分を信じて、勝負のステージに立ってください。本番は緊張しますが、集中した時に生まれる不思議な力を信じて粘ってください。まだ時間はあります。吸収力抜群の脳みそをフル回転させて最後まで踏ん張ってください。本番に強い自分になってください。くれぐれも体調管理を大切に。第一志望合格を祈っています。

72回生の闘っている皆さんへ

3年4組 担任 岸 奈穂美

いきなりですが、現在の自分と1年前の自分を比較してみましよう。何か変化はありましたか？（ないと困る。）知識は増えましたか？問題を解きながら「よし！間違いない！これであっている！」と思えるようになりましたか？不安に勝てるようになりましたか？

2学期の中間考査で村上春樹の『鏡』を自習教材として出題しました。主人公は、鏡の中の「そうあるべきではない形」だと自分が思っている「自分」に苦しめられます。小説とは話が若干異なってしまうのですが、皆さんは自分の「そうあるべき」形を持っていますか？「そうあるべき」形を思い描いてしまうと、「そうあるべきではない」ことに苦しむのでしょうか。今ある自分と向き合い、今日の前にあることに真摯に取り組む。それしかないのではないのでしょうか？

現代文に関しては、スピード！スピード！集中力！に尽きます。もうここまで力をつけているはずですから、それしかない。古典に関しては、まだまだ拾い集めることができる知識があるかもと思って問題演習をする（特に理系の人は）。卒業してからしてきたことを信じるのみ、です。

3年5組 担任 上河 友紀

いよいよ勝負の時近づいてきましたが、皆さん、心身ともに健康で、最後の瞬間まで走り抜ける準備はOKでしょうか。この一年間、日本中、世界中がいつもとは違うペースで動かざるを得ない状況にあり、君たちも様々な面で、少なからず影響を受けてきたのではないのでしょうか。そんな中においても、君たちなら、日々自分のやるべきことに集中して、納得のいく数ヶ月を過ごしてきたことと思います。

さて、残された時間は多いとは言えませんが、今からでも、まだやれることはあるはず。焦って、「浅く広く」学習をしまわれないように、これまでやってきた方法を変えたりせずに、地道に「穴」を埋めていくことを最後まで続けてください。英語については、せっかく覚えた単語をもう一度確実なものにしてください。意外な基礎単語の抜けがないように。そして、英作文、特に自由英作文はこれからまだまだ一回りも二回りも成長できる部分です。リスニングについては、言われるまでもなく、かなり気にかけてきたと思います。ここからは、たとえ短時間になっても毎日、聴くことから離れないでください。当日も、必ず英語に触れてから本番に臨んでください。

今年は、顔を見ながら、出願先を聞いたり、調査書を渡したり、ということが出来ないのが寂しいですが、皆さんへの応援の気持ちは、離れていても届けたいなあと思っています。皆さんが、自分を信じているのと同様、私も皆さんの力を信じています。大丈夫！悔いのないように最後までやりきって下さい！

Keep Physically and Mentally Fit!

3年6組 担任 坂東 洋子

元気でやっていますか？受験時期が近づくにつれ、もしかしたら不安や緊張感が高まってきた人がいるかもしれません。でも皆さんは、苦しいことを乗り越えてこれまでやってきました。着実に力をつけています。不安や心配は無用です。自信を持ってください。あとは身体と心の健康を保つのみです。毎日ミカンを食べるビタミンCを摂り、ウイルスに打ち勝ってがんばりましょう！

3年7組 担任 片山 貴夫

今の自分は過去の経験で成り立っています。未来の自分は今の努力で変わります。受験の結果は受験が終わるまでの努力で成果として現れます。最後の最後まで頑張りましょう。セントジェルジ(1937年ノーベル医学・生理学賞受賞)の言葉です。

「大胆に考え、間違いを恐れず、小さなことを見逃さず、常に目を見開き、目的以外には謙虚であれ。」

受験が近づいてくると、「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。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」だと思います。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下さい。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、基本的・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、基本・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、合格への近道ということです。

「プラスワン」

3年9組 担任 大榎 英行

72回生の皆さん、マスクをする時間が増え低酸素状態で意識朦朧とする中で戦っておられることでしょうか。集中しているときはいいのですが、周りの書いている音や息遣いに惑わされ、平常心を忘れてしまっはいませんか。そんなときは、呼吸に意識を置くことで集中力が高まります。また、不安に負けそうな時があるでしょう。本番でそうならないための準備（意識改革）が必要です。小学生に50m走のタイムを上げるために、「ゴールテープより1m先にゴールがあると思って走りなさい」と、意識させるとタイムが上がる生徒が増えます。日々粛々と問題と向き合うことはもちろんですが、常に「あと1問やって終わろう！」ということを最後まで続けてください。プロサッカーの三浦知良選手は、若い選手に負けないようにチームでのトレーニングでも人よりも一回多めにして終わるようにしています。それだけのことをしているから、若い人には負けれないという自信が出てくるのでしょうか。

体調管理に気を付けて、本番を迎える準備をしていってください。応援しています。

学年付 S. H.

今ではもう思い出せないぐらい自分が変わってしまいましたが、僕は終わった事にいつまでもくよくよし、先の事には必要以上に不安になる、どうしようもなく精神不安定な高校生でした。しかも完全主義の傾向が強かったので、これでは受験などできるわけがなく、一時期何もかも放り出して全く勉強をしなくなっていました。ある事がきっかけでもう一度やり直す気になったのですが、その時に思ったのは、もう結果がどうなるか考えるのは一切やめよう、とにかく目の前の事に全力を尽くそうということでした。期限や結果をあまり気にせず勉強し始めると、勉強の面白さが少しずつ甦り、平常心で毎日が過ごせたように思います。長い人生ではこれからも先の見通せないような事が色々と起こると思います。その状態の中で楽しく過ごせることが大切で受験はそのよい練習だと思います。体に気を付けて前向きな気持ちで頑張ってください。

72回生への励ましの言葉

学年副主任 澤田 一勝

「健康管理」このことが、非常に重要となることは言うまでもありません。いくら努力を積み重ね、力をつけていても、最終の場面で力を十分に発揮できる状態になっていなければ、悔やんでも悔やみきれないでしょう。以下の点をご参考下さい。

1 試験まで

とにかく、生活のリズムを大切にしましょう。自分の適した生活リズムで過ごしがちですが、試験が近づいてくると夜型の生活サイクルは避けるべきです。試験が近づくにつれ、試験の行われる時間帯に覚醒状態になっているリズムを作りましょう。あとは神経質になり過ぎないことも大切です。部屋にこもりっきりにならず、体を動かしたり、外に出て冷たい風に当たって、耐性も作っておくべきでしょう。普段体を動かしていない人が、急に体を動かすことは危険ですが、体力も免疫力を高めることも重要です。出来る範囲で意識して下さい。食生活も重要です。栄養バランスを考え、温かい食事を食べましょう。食事中的会話は控えるように言われていますが、リラックスタイムになるようにしたいです。

2 試験当日

試験会場では何が起こるか分かりません。突拍子なことは無いにせよ、「足元が冷える」「空気が乾燥している」「外と室内の気温差」など、それらによって力が発揮できなくなれば、もったいないです。これも、神経質になりすぎることはありませんが、ちょっと気にかけていて下さい。

力は十分につけたと思います。あとはその力を発揮するために、体、精神を健康な状態で迎えましょう。

元進路指導部（現1年生担任） 大久 孔明

気付けばもう11月ですね。どうですか？余裕ですか？やばいですか？

私が浪人していた頃を思い出すと、この時期は模試の結果が伸びずに悩んでいたような記憶があります。現役生が伸びてくるので、浪人生の成績が相対的に伸びないように見えるのは、冷静に今考えれば分かるのですが、いざ自分が浪人という立場だと、そう冷静には自分の成績を見つめられないかもしれませんね。

結局大切なのは、現役の時に学校でもさんざん言われていましたが、メンタルだと思います。1年間も勉強したんだという自信と、ぶれない気持ちを忘れず、最後まで走りぬいてください。まだ時間はあるし、まだ伸びます。

72回生の皆さんへ

元進路指導部（現1年生担任） 神山 聡

72回生の皆さん、最後の追い込みの真最中ですね。初めて受験する共通テスト対策も十分準備できていることと思います。神高生にとっては、飛び越えるのが難しくない最初のハードルだと思いますが、その先の個別試験ばかり見ていると、飛び越えそこなうこともあるかも知れません。油断は禁物です。ケアレスミスに注意して、余裕をもってクリアしましょう。個別試験の英語長文読解では、文章量に圧倒されずに、止まらず、後戻りせず、段落の最初に来ることが多いトピックセンテンスをしっかりと押さえながら、流れに沿って読み進んでいきましょう。初見の語句が出てきてわからなくても、大切な内容は、言いかえたり、具体例が続いたり、繰り返し言及されるので、読み進めていくうちにわかるはずです。皆さんには、他の教科でも学習した分野の知識や理解力が、他のどの高校の生徒よりあります。これは、大きな武器です。

これまでの自分の努力に自信を持ち、これからの受験で底力を発揮してくれることを期待しています。

進路指導部長 三隅 広樹

浪人生のみなさんお元気ですか？もう季節は冬ですね。早いですね。

最近こんな話を予備校の関係者から聞きました。『神戸高校の浪人生は冬からでもまだまだ伸びる！』と。それは現役生の話じゃないんですか？と聞き直しましたが、やはり公立高校は伸びしろが違うそうです。さすが、神戸高校ですね。楽しみです。しかしながら、みなさんの成績を見させていただいたところ、あと一歩頑張らなければならない人たちも多いようです。でもそれはみなさんがワンランク上の志望校を設定しているからだとわかっています。世間の流れは愚かな「安全志向」なのに。この点もさすがです。高い志を保ってがんばってください。私たちは期待して見守っています。

「人生は掛け算」という話。人にはチャンスは平等に訪れているのかも知れないけど、たとえチャンスが100回訪れても、自分の側の準備が不十分であったり、やろうとする気持ちが0.1だったら100×0.1＝10になる。逆に運悪くチャンスが50回しか回ってこなくても、自分の側が10準備できていたら50×10＝500にもなる。要は自分の努力が大事だよという話。だから今苦しくても、がんばり通してください。これは大学入試だけの話ではなくて、一生続く話だから是非心にとめておいて欲しいと思います。

忘れがたきもの

進路指導部次長 松下 稔

オカンが『神戸の名物何だったかな？』忘れたって言うねん。「ヒントとして何か言ってなかった？」「それは信念みたいなもんで絶対に譲れないものらしいねん。最高の贈り物を手に入れるのに必要なものらしいねん。」「それは神高生の『高い志』やん！」違うか？粘ってね！

〈諸連絡〉

①もし、学校推薦型選抜・総合型選抜入試を受験する場合は、卒業生も現役と同様の応募書類が必要です。校内推薦選考委員会の審議がありますから、必ず出願の3週間前までに調査書発行の先生までに応募用紙を提出して下さい。

② 調査書等の各種証明書の手続きは以下のとおりです。

依頼のしかた

- 卒業証明書は、事務室に電話で発行を依頼します。事務室が発行します。
- 調査書等の各証明書（卒業証明書以外）は、あらかじめ1週間程の余裕をもって、旧担任に電話等で証明書作成を依頼します。その際、発行希望枚数を正確に伝えます。同時に、旧担任に発行可能な日時を確認し、取りに来る日時を相談して決めてください。（旧1組は、副主任の澤田先生、旧5,6組の人は、主任の南先生に連絡してください。）（注意） 1 電話での依頼は、平日の 8時30分～16時30分までとします。 2 証明書は作成に時間がかかります。事務室（16時30分まで）が閉まっている時は発行できません。従って、「今日取りに行くからお願いします」の依頼には、原則として応じられません。

受け取りかた

- 平日の9時から16時30分までに、本人または代理人（身内の方）が事務室へ行き証明書発行の手続きをしてください。申請用紙はHPの「卒業生の方へ」からもダウンロードできます。手数料（1通につき400円）と引き換えに証明書（調査書の場合は領収書）が交付されます。交付の際に、本人確認のための学生証か健康保健証等の提示が求められます。
- 調査書は、その日のうちに旧担任を訪れ領収書を提示して受け取ります。（注意） 1 卒業、成績、単位取得等の各証明書も、上記の手数料が必要です。 2 手数料の納入では、おつりが不要のように協力してください。