

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2号

卒業生のみなさんこんにちは。梅雨明けが例年よりやや遅れ毎日暑い日が続いていますが、体調を崩さずに勉強に励んでいますか？予備校ではリモート授業から対面授業へさらに夏季講習へとようやく軌道に乗り始めた所ですね。これからの数日間の夏休みは自分のペースで学習することができる大事な時間ですね。コロナの影響で振り回される様々な情報が多く出回っていますが自分を見失うことなく、着実に目標に向かってください。センター試験が大学入学共通テストに変わりますが基礎基本の大切さは変わりありません。



さて、夏季講習では現役生とも顔をあわせ、心中穏やかでない時があるかもしれませんね。それでも、決して焦らないでください。“1年多く経験しているのだから、年下に負ける訳がない”という開き直りこそが、最後には自分自身を救うことになると思います。また、時には母校を訪ねてお顔を見せてください。格好の気分転換になるでしょう。ただし、どうしても諸先生方にお会いしたいのなら、コロナ禍の影響もあるので事前に連絡を入れて日時を打ち合わせてください。

これまでも多々経験されたと思いますが、夏休みは意外に短いものです。しかしながら、酷暑の日々での頑張りが、秋の実りにつながります。「これだけは必ず！」と決めたことを地道に定着させていくことが最も大切です。再度気合を入れ直して、日々の積み重ねに励みましょう。

教頭 中村 征士

72回生のみなさん、目標に向かって頑張っていることと思います。メンタルトレーニング理論の実力発揮の法則(公式)を活用して更に能力を向上させてください。

その公式は、**発揮する能力 = (顕在能力 / 身体の抵抗) × 心の抵抗** です。

身体の抵抗と心の抵抗を1にすれば、自分の持っている能力(顕在能力)を**100%**発揮できるというものです。

身体の抵抗を1にするとは、健康な状態に保つこと。そのためには「栄養をしっかり摂る(特に新陳代謝を助けるカルシウム)」「睡眠を適度にとる(レム睡眠時に記憶は整理される)」「適度な運動をする(血流増加で脳を活性化させる)」ことを心がけて生活してください。

心の抵抗を1にするには、集中している状態(脳波の状態がα波優位)にすることです。そのためには、小さな点に目のピントを合わせる「一点凝視法」やボールを積み重ねる「ボール積み法」、硬貨を立てる「コイン立て法」等の集中力トレーニング(ネット検索してみてください)を学習する前や休憩時に随時取り入れることです。

これらを活用し常に自分の持っている能力を**100%**発揮すれば、自ずと顕在能力も向上していきます。そうすれば自分の目標達成に近づくはずです。応援しています。ファイト！

浪人生(72回生)への励ましの言葉 学年主任 南 勉

みなさん勉強は順調に進んでいますか。世間はコロナ騒動で右往左往していますが、このような時だからこそ一日一日の時間を大切に、自分のすべきことに集中してください。このことが最後に揺るがない大きな自信になると思います。この一年は「短いようで長く、長いようで短く」感じる一年になるでしょう。これは私自身が浪人生として過ごした経験から話をしています。あのときに戻りたいとは思いませんが、あのときの苦しい体験があるからこそ現在の自分の土台があるように感じます。試練に立ち向かうことは、みなさんの人生にとって貴重で得難い経験になるはずです。

現在の高校3年生である現役生には受験生としての勉強リズムに乗りきれない生徒も多くいます。まさに「ピンチをチャンスに変える」という、何事もポジティブに捉えることができる人がこのような時代に活躍できるのでしょうか。栄冠を目指し、雪辱を期して目標を見事達成されますようお祈りしています。神高魂でこのチャンスをしっかり掴め！

3年1組 担任 大西 ゆりか

72回生のみなさんお元気ですか。私は神戸高校を離れましたが、今年も高3生を受け持っています。学校が変わって思うのは、国語の力は一朝一夕には身につかないのだなあ、ということです。特に語彙力。漢字・慣用句はもちろんのこと、接続詞や副詞、助動詞・助詞などが文章においてどのように用いられているのか、些細な言葉の違いに目を向けられる人は読解力も身につけていくと思います。そして、神戸高校の生徒には言葉の素養が備わっています。この夏は、一つ一つの表現に注目して文章を読む練習を積んでください。共通テストも二次試験も、まずは文章を正しく読むことからです。古典分野に関しても同じことが言えると思います。本文を正しく読むためには、古文単語や漢文の句形・助字等、語彙力が必要です。しらみつぶしに覚えていきましょう。

二度目の夏、コロナ禍の夏、入試制度が変わる夏、苦しいこと不安なこと多々あると思いますが、振り回されることなく自分のやるべきことをやり切ってください。学力・胆力ともに成長する夏となることを願っています。

3年2組 担任 高山 修造

旨いそばは、その香りが口から鼻へ抜けていきますが、72回生浪人生の勉強は、目から鼻へ抜けていくようになってきていると思います。見事第一志望に合格し、コロナが収束した暁には、一誠会館でイカ焼きでもご馳走してあげましょう。

72回生の闘っている皆さんへ

3年4組 担任 岸 奈穂美

気持ちを切り替えて、さあ再出発！と思っているときに世の中が物騒になり、いきなりオンラインやらリモートやらで孤独の殻に閉じこもることになってしまった皆さん、元気にしていますか？何かにとり残された気分になっていませんか？何と向き合っていますか？何と闘っていますか？暑さですか？数学ですか？誘惑ですか？英語ですか？孤独ですか？地歴ですか？自分ですか？何があっても心を乱すことなく、日々淡々とこつこつと過ごしている人もいるかもしれませんね。今の皆さんは昨年できなかったことを「取り戻している」時間を過ごしているわけではありません。もちろん昨年の反省は生かすべきですが、日々進化しているのです！オンラインもリモートも、新しいことをやってみたのです！1日家にいるなんて、高校時代にはできなかったことをやってみたのです！

「塞翁が馬」。浪人生活はべつに「禍」ではありませんが、手放しに楽しいものでもありません。が、今があることで、昨年考えてもみなかった自分をみつけることができるかもしれないし、来春になったおかげで入学式が味わえるかもしれない。きらきらした明日を見つめて、今を過ごしましょう！

3年5組 担任 上河 友紀

なんとか卒業式を行うことができ、ほっとしたのも束の間。後期受験も含めて、予備校に通うことになっていた人も、例年とは違う形でのオンライン授業など、受験のことにおいてもコロナの影響を少なからず感じていることと思います。ただでさえ、新テストへの移行に不安を抱えながら、「それでも、もう一回チャレンジしよう！」と心に誓ったところだったのに。そんな君たちの気持ちを考えると、ただただ落ち着いて、柔軟に、臨機応変に対応して、日々の学習に向き合っていて欲しいという気持ちでいっぱいです。どんな状況でも、この1年においては、毎日君たちがすべきことは、はっきりしているはず。着実に基礎力を固めて、1歩1歩進み続けるだけです。

そろそろ各科目において、自分の苦手分野がクリアに見えて、少しずつ潰しにかかっている頃かな。英語においても、“知っとけ”単語は早めにきっちり抑えて、自分の強い味方になってください。共通テストでは、素早いスピードで多くの情報を処理することが求められると考えられるので、基本的な単語で立ち止まっている時間はないはず。今のうちに不安要素は取り除いておきましょう。もうすでに取り組んでいることだとは思いますが、毎日のリスニングへの耳慣らしも忘れずに！昨年の繰り返しになりますが、「聞き流し」ではなく、短時間でも、集中してのリスニングを行ってください。本当はこの1年は、君たちがある意味すべての時間を自分のやりたいことのために使うことのできる贅沢な時間だと私は思っています。苦しく感じることもあると思うけれど、後悔のないように思いっきりやりきってください。

3年6組 担任 坂東 洋子

72回生の皆さん、お元気ですか。コロナ禍の中、先が見通しにくい状況で勉強に励んでおられることと思います。昨年は、「ライバルは誰ですか？」とよく尋ねていました。ライバルは「自分自身」です。苦しくても第一志望に向かって最後までやり通す忍耐力と粘りを持ってください。弱気になって自分自身に負けてはいけません。我慢や忍耐力が幸せや成功につながります。そして健康な体が資本です。健康な体と気持ちの前向きさを持てば、今後の更なる伸びが期待できます。頑張りましょう！

3年7組 担任 片山 貴夫

「睡眠時間の確保」この一言に尽きます。ベストの体調でベストを尽くす。このために今何をすべきかをしっかりと考えて取り組んでください。真面目に何かをしっかり取り組んだ過去があればそれが自信につながります。ファイト！！
追伸：学習開始前には外科医のポーズをとりましょう

進路指導部長　三隅　広樹

72回生のみなさんお元気ですか？もう季節は夏ですね。早いですね。ちょっと春から頑張りすぎて受験勉強に少し飽きたという人はいませんか？なかには勉強が楽しくなってきたという人もいるのかな？そんな人は本当に浪人してよかったですねえ。高校で勉強する内容の楽しさ、大切さを知らないまま大学に入っていたら、たいへんな損失ですよ。

みんなは自分の人生に「まっ、こんなもんか」と手を打ちたくなくて、自分をもっと伸ばしたくて、もっと勉強したくて、自分の意志で「浪人」という《進路選択》をしました。だから自信をもってください。そして、顔をあげて、この1年を本当に価値のある，意味のある1年にしてください。

苦しいときもあるでしょうね。しかし、その苦しみは永遠に続くものではありません。3月には、現役で大学に入った同級生たちが「悔しくてしょうがない！！(わなわな・・・)」というような結果を出してくださいね。そして、よい知らせとともに高校に訪れてくださいね。私は合格通知を手にしてキラキラ輝いているみんなを羨望しながらも、素直に祝福しますよ。みんなの合格を心から応援しています。

進路指導部次長　松下　稔

「中心がいくつも(あるいは無数に)あって、しかも外周を持たない円を君は思い浮かべられるか？」『そんな円が本当に実際にあるのですか？』「もちろんある。そういう円はちゃんと存在する。しかも誰にでも見えるわけではない」これまでの人生で、説明もつかないし筋も通らない、しかも深く激しく乱される出来事が持ち上がるたびにその円について考えを巡らせる。おおよそ理解できたような気がして更に深く考えていくとまたわからなくなる。その繰り返しだ。おそらく具体的な図形としての円ではなく、人の意識の中にのみ存在する円なのだろう。君の頭は、難しいことを考えるためにある。わからんことをわかるようにするためにある。それが人生のクリーム〈クレム・ド・ラ・クレム(仏語)クリームの中のクリーム⇒とびっきり最良のものという意味、即ち人生の一番大事なエッセンス〉になるのである。この先後悔するくらいなら、いままさに後悔しない道を選んでいくといいよね。夢への通り道をいま君は歩んでいる！

〈諸連絡〉

- ①　大学入学共通テストの『**受験案内**』は**9/1(火)**より各大学の入試課で入手できますが、神戸高校でも浪人生用に確保していますので必要な人はご一報ください。 **出願期間は9/28(月)～10/8(木)迄**です。
- ①　もし、**総合型選抜入試**(旧A0入試)と**学校推薦型選抜入試**(旧推薦入試)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で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ください。出願の3週間前が原則**ですので遅れることのないように！
- 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。**(1組の人は副主任の澤田先生、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。

3年8組　担任　木村　真一

この季節になると、「夏は受験の天王山」というキャッチフレーズをよく耳にします。「天王山」という言葉の意味を調べてみると「勝負を決める大事な局面。勝敗の分岐点。天下分け目。」とあります。天王山は、京都府南部、乙訓郡大山崎町にある海拔270メートルの山で、天正10年(1582年)の山崎の戦いの際、古くから水陸交通の要地となっていた天王山を先に占領した羽柴秀吉(豊臣秀吉)が明智光秀を破ったという故事に由来しているようです。

なぜ、夏休みが「天王山」と言われるほど貴重な時期なのか。それは、自由に使える時間が普段と比べて圧倒的に多いからです。受験勉強というのは、とにかく時間がかかる。進めば進むほどその傾向は強まる。だから好きなだけ時間を費やせる夏休みはとても大切です。
次のような命題を考えてみます。

「夏に勉強を頑張る ⇒ 受験に成功する」

この命題は真でしょうか？　・・・　厳しいですが、必ずしも真とは言えないと思います。しかし、逆の命題

「受験に成功した ⇒ 夏に勉強を頑張っていた」

は、確実に真ではないかと思います。夏に頑張っても受験に成功するとは限らないが、受験に成功するためには、夏に頑張ることが必要だということです。

3年9組　担任　大榎　英行

志望を貫こうと努力している皆さん、体調を崩さず頑張ってくれていることと思います。受験は団体戦と言いつつ続けてきました。今でも同様です。予備校の担任等のアドバイスは、客観的にみて皆さんに足りないことを言っていたいので、しっかり聞く耳をもつ余裕を持ってください。心配でアドバイスを求め過ぎるものよくありませんから、そこは、良い加減に。皆さんには余計なアドバイスかもしれませんが、見えない敵よりも、見える敵とまずは戦いましょう。不安は尽きませんが、学習では足りないところを書き出すことで目に見える形になります。その見える敵と肅々と戦っていけば結果がついてきます。また、高校時代とは違い、ずっとクーラーの効いた中にじっとしていると、血流も悪くなり、脳の働く効率も悪くなりますから、適度な休憩を忘れずに。体調に気を付けてこの夏を乗り切ってください。陰ながら応援しています。

72回生の皆さんへ

学年付　　S. H.

大学に入学して間のない頃、特に英語の時間に、浪人して入学してきた人たちの実力を思い知らされることがよくありました。難解な文章を予習なしでその場で考えながら見事に訳してしまうのです。予習してもわからないところが多かったので毎時間不安になるほどでした。多分、英語だけでなく全教科にわたって、また、人間的にも圧倒的な差があったのだと思います。大学での高度な学問をやるのに、盤石の基礎があり、自分の勉強法が確立していて、更に関心を持続する力があるのはとても大きいことです。
というか、それがなければ勉強に関しては4年間が中途半端に終わってしまうでしょう。(僕はそうでした。)結局どんな道に進むにせよ、一生勉強は必要なのでから自分のペースで一歩一歩やっっていけばよいのだと思います。

世界中で今まででは考えられないようなことが次々に起こっていますが、こんな時こそ優秀な人はいくらでも必要です。君たちがそういう人のひとりになってくれることを願っています。あせらず、体に気を付けてがんばって下さい。

72回生、志し高き皆様へ

学年副主任　澤田　一勝

この文章を読んでくれているということは、心に余裕があることだと思います。その余裕を大切にして下さい。がむしゃらに頑張ることも大切ですし、勿論そのような生活を送っていると思いますが、それでも心にゆとりが持てればいいのかな。有森裕子さんの言葉(1996年アトランタオリンピック女子マラソン競技銅メダル獲得)

「初めて自分で自分をほめたいと思います」高校時代は補欠選手、その後もケガ等があり苦勞されたそうです。自分のやってきたことを周りの人ではなく自分自身で褒められるように。このフレーズを心に秘めて頑張られたそうです。周りの様子、世間の情報…気になることはあるかも知れませんが、自分を信じ、精進して下さい。必ず実を結ぶでしょう。

進路指導部担当　大久　孔明

今年度1年間のベストな過ごし方は人それぞれです。その上で、自分の浪人時代の経験が参考になる人が一人ぐらいいるかもしれないと思い、経験を書いておきます。本当に、私的文書です。応援しています！

- ・**心構え①:「現役に絶対負けない」**1年も多く勉強してるんやぞ、というプライドで1年間を乗り切る。
- ・**心構え②:「志望大学を上げる」「志望大学に主席合格する」**ただ合格すればいいという、現役時代と同じ目標では、同じ結果になると思いませんか。
- ・**心構え③:「高校までの範囲なら、分らない、知らないことなど一つもない」**弱点がなくなるよう、勉強にローラー作戦を取り入れた。ただし、英単語、古文単語は予備校の教材の文中に出てきたもののみ辞書(紙)を引いてマスターし、単語帳は使っていない。辞書は最強の単語帳。