

神戸大生の成功談&失敗談

神戸大生の受験**成功談** & **失敗談**

受験生時代の**成功談**

○規則正しい生活をして、十分な睡眠をとる

- ・生活リズムが整っていたので勉強時間や体調が安定していた
- ・毎日ほとんど同じ時間に起床、食事、入浴、睡眠して生活リズムを崩さないようにしていた
- ・勉強する時間を決めていた
- ・寝る時間を7時間は確保していた
- ・早寝早起きによって、就寝前のスマホ、テレビの誘惑を断ち切れた

○こまめに気分転換をする

- ・毎朝ランニングをしていた
- ・休み時間に友達と話したり遊んだりしていた
- ・1日1時間は勉強せず、好きなことをする時間を作っていた
- ・15分間の仮眠をとったり、コンビニのスイーツを食べたり、買い物に行ったりしていた
- ・毎日、ごほうびの時間をつくっていた

たくさん睡眠をとろう!



○具体的な勉強法

- ・過去問11年分を2周した
- ・アプリで勉強時間を記録して、友達と共有した
- ・学校の定期テストごとにその単元の復習をした(→苦手分野が少なくなった)
- ・模試の復習を徹底していた
- ・朝から連続して60分~90分間集中する練習をした
- ・1日3回見直していた(→定着力アップ)
- ・新しいことを知った時は、裏紙に写しておいて、覚えられたら捨てて、覚えられなかったらノートに書き写すことを繰り返していた
- ・高校の先生に週2回ほど英作文を添削してもらっていた
- ・英文のシャドーイングをしていた(→リスニング対策)
- ・友達とビデオ通話をしながら勉強していた

○勉強場所

- ・勉強場所を固定していた
- ・学校では友達と楽しく話して、塾では切り替えて勉強していた
- ・勉強場所をこまめに変えていた(→集中力が長く続く)
- ・集中して勉強できる環境をつくっていた
- ・電車での隙間時間に勉強していた
- ・自習室や予備校にはスマホを持って行かなかった
- ・家はくつろぐ場所、予備校や学校は勉強する場所として区別した
- ・人の目がある場所が集中できた

○みんなのマイルーティン

- ・勉強前にいつも同じ曲を5曲程度聞いていた(→その曲を聴けばスムーズに勉強に取り掛かれるようになった)
- ・いつも同じお菓子を食べていた(→本番もそのお菓子を食べてリラックスできた)
- ・友達と話すときは予備校帰りの電車とお昼ご飯の20分だけにして、友達との会話は止まらないので、それ以外で話したいときは親と話すようにしていた
- ・1日でのすべきことを決めてから勉強し始めた
- ・1日の中で様々な教科をバランスよく勉強していた
- ・学校が終わったら、そのまま塾に行って、22時まで勉強していた
- ・学校からの帰宅後、すぐに机に向かう習慣をつけた



実際に神戸大学に合格した先輩方の成功談だよ！ぜひ参考にしてみてね。

受験当日の成功談

困ったら、周りの人に相談しよう!

○服装

- ・制服で臨んだ(→緊張しすぎず、いつも通りにできた)
- ・重ね着やひざ掛け、座布団で温度調節をした
- ・脱ぎ着しやすい服を着て、カイロやマフラーなどの防寒具を徹底的に準備した

○休み時間

- ・要点をまとめたミニノートを作って持って行った
- ・友達と雑談した
- ・校内を散歩したり、ベンチで昼寝したりした
- ・直前までなにか参考書などを眺めた(→そこが出題されたそうです!)
- ・友達とLINEをしたり、音楽を聴いたりして気分転換をした
- ・好きな曲をイヤホンで流し続けた(→周りの人の話し声が聞こえないので、自分のペースを保つことができた)
- ・メッセージを書いてもらったお菓子やカイロを持って行った



○メンタルに関すること

- ・試験だと思って取り組まず、点を取りに行くゲームだと思って臨んだ
- ・当日も行える、自分が安心するルーティンを持っておいた
- ・お守りを持って行った
- ・休み時間に答え合わせをしなかった
- ・合否のことを考えないように意識していた
- ・自分が一番賢いと思って試験を受けた
- ・当日の朝に聴く曲を考えておいた
- ・薬や予備の消しゴムなど、自分が安心できるものを用意した
- ・思い入れのある筆記用具や参考書を持って行き、お守りがわりにした
- ・直前にYouTubeのまとめ動画を見た
- ・教科ごとに簡潔なまとめノートを作っておく
- ・模試の時からお昼のメニューを固定にしていた
- ・試験監督の先生を観察して緊張を紛らわした
- ・「大丈夫、自分が受からないわけがない」というような、強気でポジティブな言葉を心の中で唱えていた(→自然と緊張が和らぎ、落ち着いて受験できた)

○おすすめ

- ・前日の夜、当日の朝のご飯を胃に優しいものにする
- ・事前に大学まで実際に行く
- ・**早め**に家を出る、**早め**に駅に着く
- ・理系はお昼をまたぐので、昼食を2回に分けて食べられるように用意する
- ・**トイレの場所**を事前に確認しておく

受験生時代にやっておけばよかったこと

○勉強に関すること

- ・英語を知識だけ覚えるのではなく、実践的にどう使うのかの理解を深める
- ・記述の苦手科目を、共テ対策が本格的になる前に無くしておく
- ・数学を春休みまでに進めておく
- ・**バランスよく勉強**する
- ・共テ対策を早く始める
- ・苦手科目を早く済ませる
- ・夏休みに記述・二次対策をもう少しする
- ・数学ⅠAⅡBの**基礎固め**を夏のうちにする
- ・学校の先生や塾の先生に、遠慮せずに英作文や国語の論述問題などの**添削**を出す
- ・良い評定をもらっておく(←給付型の奨学金がある)
- ・過去問を早く解き始める

○モチベーションに関すること

- ・出来なかった事に目を向けるのではなく、**出来た事に目を向けてポジティブ**に取り組む
- ・周りの「勉強しなきゃ」という雰囲気流される
- ・大人を頼る

○生活に関すること

- ・**早く起きる**習慣、軽く運動する習慣をつける
- ・翌日に勉強する内容を計画する
- ・早いうちに**生活リズム**を整える
- ・スマホに時間制限をかける
- ・ながら勉強をしない
- ・自分に**最適な睡眠時間**を知る



午後の試験で眠たくなならないように、お昼ご飯を調節しよう!

受験生活全体の失敗談

○受験当日

- ・電車の乗り換えを間違えた
- ・電車が遅延した
- ・逆方面の電車に乗ってしまった
- ・系統が多く、バス停の場所が分からなかった
- ・休憩時間も立たずに勉強して、体が痛かった
- ・時計を忘れた
- ・駅から大学までの道が分からなかった
- ・試験科目の順番を勘違いしていた
- ・着こみすぎて、暖房が暑かった
- ・「日本史 A」と「日本史 B」を間違えた
- ・バスが混んでいてなかなか乗れず、10分前に到着した
- ・コーヒーを飲んでトイレが近くなった
- ・午後の試験が始まる直前まで眠かった
- ・(共通テスト)マークミスをした

当日の朝のバスは激混みです!
かなり余裕をもって出発しよう!



○体調に関すること

- ・受験勉強中に体調を崩し、長期間学校を休むことになってしまった
- ・緊張で腹痛を起こした

○メンタルに関すること

- ・共テの3日前に生物の予想問題を解いたこと(←30点だった)
- ・人と比べてしまったこと
- ・同じ学校の子が少ない塾に通っていたこと
- ・周りの子の勉強時間を聞いて、負担を感じてしまったこと

○志望校に関すること

- ・(私立入試)共テ利用に必要な科目を確認できていなかったこと
- ・共テ後に志望校が変わることを考えずに、対策を進めていたこと
- ・志望校を変更した後、国語の小説問題がないことや、英語の和文英訳がないことなど、試験問題の細かい違いが分かっていなかったこと

➡こんなことがあった先輩たちも合格しました!

何か起きても、冷静に判断し、気持ちを切り替えて試験に臨もう!

先輩たちの成功談&失敗談は役に立ちそうかな?
神戸大は駅から離れた山の上であって
会場に行くのも大変!
そして山の上にある分、寒く感じるよ。
下見をしたり、服装に気を付けたりして、
実力を最大限発揮できるようにしよう!

