

共通テスト直前に 主に3年生の皆さんへ

大学入試に関する注意事項を、皆さんに紹介します。参考にしてください。!(^^)!

① 前夜は、眠れなければ、横になるだけでも

短時間しか眠れなかったとしても、十分に戦えます。睡眠時の60~80%、体は休まっています。眠れなくてもあわてなくてよい、静かに横になっておこう。

②当日は、平常心・落ち着き・集中力が大事**ア、受験は林の中で、一人で受けている気分で**

会場では、いろいろな雑音が聞こえてきます。訳(わけ)知り顔で得意げに話す人、出来栄を自慢する人、それらは、みんなハツタリ。自信のない証拠です。左右されずに、試験に集中を。克服すべき敵は、自分自身。平常心を保ちましょう。

イ、当日は、一人で行って一人で帰ろう

出来れば、一人で行って一人で帰ろう。「待つ・待たされる」の気持ちの揺れをなくそう。

ウ、気負わずに、自分の力を出してくること

気負って、今までの最高点を取ろうなどと思わないこと。持っている普段の力を、ちゃんと出してくることです。

ノーマスで試験をこなすことは、考えられません。誰でも、一つや二つのミスはするものです。ミスをしたら、「した」と思いましょう。「わたしは普通だ」と思いましょう。終わった試験に引きずられずに、次のことを考える集中力が大切です。!(^^)!

エ、答え合わせをしないこと

一科目終わったら、次の科目の勉強を。友達と「出来た、どうだった」の話をする必要は全くないです。教科書などで、答えの確認をする必要も全くありません。

一日目が終わったら、翌日の勉強。一日目の帰りも、二日目の朝も、常に、次々と考えていくように心がけましょう。ネットや朝刊をみて、答え合わせをする必要は全くありません。

自分で点を取れなかったと思っても、その時点では、周りの状況がどうなっているかわかりません。出願はテストが終わってから。今出来ることに集中することが重要です。

オ、失敗(ミス)は、集中力の切れた瞬間

解けない問題が解けないのはミスではありません。解ける問題が解けないのがミスです。人間がミスをしやすい時、それは、気持ちがゆらぐ時、集中力が切れる瞬間です。初めの5分

から10分、終わりの5分から10分の間。あるいは、「解ける」と思った瞬間や、「見たことない」と思った瞬間です。そんな集中力の切れる瞬間、心がゆらぐ瞬間こそ、その「自分」を抑えましょう。平常心・落ち着きが一番大事です。!(^^)!

カ、正確な自己採点のために

見直し時間を入れた、時間配分を。ダブルマークやズレに注意。マークの訂正は、冊子も同時に訂正。最後に、冊子とマークが一致しているかどうかを確認しましょう。



③以下、受験の先輩たちからの、個別のアドバイス

*会場に行くまでと、行ってからの、空き時間を含めた過ごし方について、事前にシミュレーションをしておこう。

*会場の大学の場所を、正確に確認しておくこと。どの校舎なのか、構内の移動にどの程度の時間が必要かを、必ず確認しましょう。

*前日は、新しいことに手を出さず、軽めの学習をして、早めに寝よう。寝る三時間ほど前に、少しぬるめのお風呂に入ると眠りやすいです。



*

*

*試験開始の三時間前までには起床。消化と腹持ちのいい朝食を。

*余裕を持って、試験会場には早めに到着しておこう。乗換駅の構内の移動所要時間や、土日ダイヤに注意。

*試験会場でも、早め早めの移動を心がけよう。

*一日目の地歴公民、二日目の理科の、試験開始時間に注意。選択科目数やパターンによって違いがあります。

*監督者の注意をよく聞きましょう。同じ注意を繰り返しますが、くだらないと思わず、その都度自分で確認すると、後で余計な心配をしなくて済みます。

*数学は、「数学Ⅰ」と「数学Ⅰ・A」、「数学Ⅱ」と「数学Ⅱ・B」を間違えないこと。

*「地歴公民」・「理科」・「外国語」は、必要な科目名を、必ずマークすること。

*休み時間は、長いです。一人で外に出て、新鮮な空気を吸うとすっきりします。室内は暑いし、空気は悪くなっていきます。!(^^)!

*休み時間は、トイレや筆記用具の準備、次の試験の科目の準備・休憩など、次の試験への備えが最優先です。

*地歴公民・理科の二科目受験の途中 10分は、答案回収時間で、途中退出できません。

*もし心が乱れたら、姿勢と呼吸を整えると、落ち着いてきます。!(^^)!

*トイレは行きたくなくても、毎時間行っておいた方がいいです。水分もこまめにとって、トイレもこまめに行く。場所は複数確認しておきましょう（広さも）。会場近くは特に混みます。（直前・直後）。必ず何か持っていくこと。昼は特に長い列が出来ます。

*昼食を食べ過ぎると、昼からのテスト（国語・数ⅡB）で眠くなるので注意です。

*解かない問題は、端を折っておくと、見直しにも役に立ちます。

*

*

*着脱の出来る服装を。中に着込まないこと。暑ければすぐに脱げる格好で。

*持ち物や服装も、普段どおりのいつもと同じものを。場合によっては、自分にとっての「お守り」になるものも必要かも。



*お茶をたくさん用意すること。部屋は暑いし、緊張するとのどが渇きます。ペットボトル一本では少ないです。また、熱いお茶と冷たいお茶が要ります。

*雑音や周りの雰囲気に対抗できる耳栓や携帯型の音楽プレイヤーがあればいい。（両方準備すること）

*セロテープ持参。動かないように受験票を貼ると、不要なことにわずらわされずに、テストに集中できます。

*鉛筆は輪ゴムで束ねる。（複数用意）机上を転がりません。

*消しゴムは少なくとも2個用意すること。

*甘いものが必要。飴・チョコレートは疲れが取れる。ガムは集中力UP。!(^^)!

*試験官は、ピリピリしている。怪しまれるような行動は一切取らない。

*二日目は、気がゆるみがち。休み時間も意外とうるさいです。

*リスニング前が特にうるさいです。英語の前にチョコを食べて、集中力アップがおすすめです。

*「残り10分です」と言ってくれる(はず)ですが、驚かないこと。

*「ざぶとん・ひざかけ」は、入室時間前に自己申告。「目薬」は机の上に置けます。

*試験前、マークの記入が終わると、5分ちょっと余裕がある。無心になれるようイメージ・トレーニングをしておくのをお勧めします。

*マークシートと冊子のチェックがあっているかだけは、必ず確認しましょう。

*休み時間に友達と少ししゃべると、緊張感がほぐれることもあります。

*小・中学校の友人と会うことがある。あまり話しこんだりしない方がいいです。

*お昼は、誰かと食べたほうが、気分転換になる場合もあります。

*自習室よりも、早めに受験教室に行った方が集中できます。



持ち物チェックリスト～前日と当時の朝の2回はチェックしよう～

余裕あれば木曜から準備を

前日	当日	持ち物	前日	当日	持ち物
		受験票・写真票			地図・乗り換え案内
		受験案内・受験上の注意			スマホ・携帯など
		黒鉛筆(H・F・HB)			メガネ・コンタクト(コンタクトの人は眼鏡も)
		輪ゴム(複数・鉛筆を束ねるために)			常備薬(眠くならないもの・服用したことのあるもの)
		消しゴム(プラスチック製)最低2個			雨具
		鉛筆削り(電動式以外)			防寒具・カイロ・ひざ掛けなど
		生徒手帳			時計(計時機能だけ)複数。(電波時計がお勧め)
		お金・交通費(ICカードは事前にチャージ)			ノート・参考書など(使い込んだものを厳選)
		お弁当*			ハンカチ・ティッシュ・マスク
		飲み物*(冷たいもの・熱いもの)			「上履き持参」の場合、上履きと靴を入れる袋
		チョコ・飴・ガム・塩気のあるもの*			脱ぎ着のしやすい服装
		ゴミ袋(小)数枚			お守り・激励メッセージなど
		セロテープ(受験票を留めるため)			「合格するぞ」の気持ち

*試験会場近くのコンビニなどは混雑する。自宅や地元で、事前に用意すること。