

共通テスト直前に 主に3年生の皆さんへ

入試に関する先輩たちからの、アドバイスです。参考にしてください。!(^^)!

前日

- * **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。
- * **前夜**は、眠れなくても、あわてず静かに横になっておこう。短時間しか眠れなかったとしても、睡眠時の60~80%、体は休まっています。

到着まで

- * **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**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、確認。
- * 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。
- * 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。



到着してから

- * 試験会場でも、**早め早めの移動**を心がけよう。
- * 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。
- * 「ざぶとん・ひざかけ」は、入室時間前に自己申告。「目薬」は机上に置けます。

試験が始まってから

- * **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・トレーニングしておくのをお勧めします。
- * **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。
- * 監督者は、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。
- * **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。
- * マークシートと冊子のチェックがあっただけは、必ず確認しましょう。
- * 「残り10分です」と言ってくれる（はず）ですが、驚かないこと。



休み時間

- * 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。答え合わせをしないこと。出来たとか、出来なかったとか、済んだテストのことを考えない。次のテストに集中。
- * 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。
- * 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)。昼は特に長い列が出来ます。**必ず何か(耳栓・テキストなど)持っていくこと**。
- * 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。
- * 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。
- * 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。



一日目終了後

- * 友達と、「出来た・出来なかった」などの話をしない方がいい。
- * 新聞やネットで、答え合わせを絶対にしない。**次の日のテストのことだけを考える**。

二日目について

- * 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。

その他、いろいろ

- * 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。!(^^)!
- * 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。英語の書いてあるのはダメ。
- * 持ち物や服装も、普段どおりのいつもの同じものを。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。



- * 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)
- * 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。
- * 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。!(^^)!
- * 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。格言入りなどの鉛筆はダメ。
- * 消しゴムは少なくとも2個用意すること。

持ち物チェックリスト～前日と当日の朝の 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・服用したことがあるもの）
		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

* 試験会場近くや駅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。