

## ●高校3年生

# 一般入試、がんばれ！！…入試直前チェックポイント！…ベネッセ・マナビジョンより

(高3学年通信第59号の内容です)

### ① 受験チェックポイント☆

- 受験候補大学の入試方式、入試科目や入試日を正確に把握しよう！受験する大学は必ず願書をHP等でチェック！食事、睡眠など、生活のリズムを受験モードに。入試本番に備え、夜型の方は朝型に切り替えよう！
- 焦るあまりあれこれと新しいことに手を出すのは禁物。これまで取り組んできたことをじっくりおさらいしよう！
- 早め早めが余裕を生む。願書の取り寄せ、交通機関の確認、宿やチケットの手配など、早めに準備を進めよう！
- 最後にもう一度自分の出願校を確認し「ここに行きたい！」という思いを高めよう！

#### (国公立専願タイプ)

- センター試験の結果によって出願校を変えるか、変える場合のシミュレーションはできているか
- 受験候補大学の願書はすべて確認しているか

#### (国私併願タイプ)

- 入試日・合格発表日・入学手続き締切日の関係をチェックしたか
- 私立大学の可否によって受験する国公立大学は変わらないか、変わる場合のシミュレーションはできているか
- 受験候補大学の願書はすべて確認しているか
- 受験候補大学の合格可能性のバランスはよいか

#### (公私専願タイプ)

- 特に私立大学では特徴のある入試方式が多い。複数ある入試方式を確認できているか
- 入試日・合格発表日・入学手続き締切日の関係をチェックしたか
- 無理・無駄のあるスケジュールになっていないか、地方試験会場なども十分に活用！
- 受験候補大学の願書はすべて確認しているか、受験候補大学の合格可能性のバランスはよいか

### ② 入試までにやっておくこと☆☆

#### ■ 試験2週間前～前日まで

#### 生活のリズムを受験モードにする

受験勉強で、生活が夜型になっている人も多いのではないだろうか。ほとんどの入試は午前から始まる。午前中にしっかり頭が働くように、就寝・起床のリズムを整える必要がある。試験開始時刻の3時間前には起きる習慣をつけておこう。2週間続ければ、生活のリズムは出来上がる。

この時期、特に気をつけたいのは、風邪をひかないようにすることだ。うがい・手洗いはもちろん、体を冷やさないようにするなど体調管理を十分に行うこと。ビタミンが豊富な野菜をしっかり取るなど、バランスのよい食事を心掛けよう。

## 学習プランを確認する

受験日に合わせて立てた学習プランも、いよいよ終盤だ。この時期には、新しい参考書や問題集に手をつけないほうがよい。むしろ、これまで使ってきた参考書や問題集で、後回しにしておいた問題などがなくかチェックしたい。自分で決めた学習プランを確実にこなせているかをしっかり確認しよう。

小論文などが受験科目にある場合は、毎日のニュースは大切な情報源になる。新聞を読んだり、ニュースを見ることを日課にしよう。時事問題を問われることもあるので、気になった事件や事故について、知識はもちろん、自分の意見を述べられるようにしておきたい。

## 試験会場の下見をする

試験当日、道に迷って慌てないためにも、試験会場の下見は必ずしておくこと。特に、試験会場の最寄り駅からバスを利用する場合、どのくらい時間がかかるのか、しっかり確認しておこう。下見は試験当日と同じ時間帯にするのがベスト。

### ■ 試験前日

#### ニュースから情報を入手する

交通機関や天気について、ニュースから情報を入手しよう。当日だけでなく前日からチェックしておけば、利用する予定の交通機関に何かあっても、事前に対策を立てることができる。

同じ駅でも JR や地下鉄、バスなどさまざまな方法で行ける場合がある。利用するつもり路線が大雪などの影響を受けそうなら、どの路線に変更できるかを調べておき、当日になって慌てないようにしよう。宿泊をする場合は、ホテルのフロントで情報を聞くとよい。

#### 注意事項と持ち物を確認する

入試要項や受験票に書かれている「受験上の注意事項」を、もう一度確かめよう。筆記用具の指定はないか、持ち込み禁止や使用禁止の物がないか、しっかり確認しておくこと。試験会場の地図もチェックしよう。受験番号や学部・学科によって、会場が指定されていることがあるので注意が必要。

#### 持ち物チェックリスト

<b>受験票</b> （センター試験は <b>写真票</b> も忘れずに。一般入試では大学・学部・方式など今回受験のものか確認。）	<b>お金</b> （交通費、使いやすい小銭や千円札など少し余裕を持って。）
<b>大学連絡先メモ</b> （遅刻などのトラブルに見舞われた時必要）	<b>ハンカチ・ティッシュ</b> （ティッシュは試験時に机に出せるのは中身だけ。）
<b>筆記具</b> （鉛筆多めに、シャープペンシル）	<b>携帯電話</b> （必ずアラームは消す）
<b>消しゴム</b> （複数個）	<b>雨具</b>
<b>鉛筆削り</b> （小さい手動のもの）	<b>目薬や予備のメガネ</b>
<b>腕時計</b> （多機能のものや情報端末は不可）	<b>常備薬、リップクリーム</b> （緊張すると唇は乾きやすい）
<b>昼食、飲み物</b> （食堂やコンビニは売り切れの可能性が。）	<b>カイロや防寒具</b> （温度変化に応じて調節できるように）
<b>参考書</b> （使い慣れたものを最小限）	<b>お守りやお菓子など</b>

## コンディションを整える

試験前日の勉強は、気持ちを落ち着かせる程度に、軽い復習をするとよい。最高のコンディションで本番を迎えるために、リラックスして過ごしたい。ぬるめの風呂に入ったり、お気に入りの音楽を聴いたり、自分なりのリラックス法を見つけておこう。しっかり眠って快適に目覚められる環境をつくるのが大切だ。受験でホテルに泊まる場合は、自宅で使い慣れた入浴剤を持っていくのもいい。

前日だからといって、必要以上に早く寝ることはない。これまでに整えたリズムどおりに過ごそう。

### オススメ！リラックス法

試験前日ともなると、緊張して、なかなかリラックスできないもの。緊張してしまった場合のためのリラックス法を紹介しよう。

#### 合格した自分を思い浮かべるイメージトレーニング

「何としてもがんばらなくては」と、緊張するのは、かえって逆効果だ。そんなときは「合格した自分」をイメージしよう。志望校に通っている自分、友達とキャンパスで楽しそうにおしゃべりしている自分など、具体的に考えてみるといい。イメージするのが難しいときは、大学案内の写真などを見てみよう。

#### イライラを静める深呼吸

イライラしているな、と感じたら、深呼吸をしてみよう。右手を胸に、左手をおなかに当てて、おなかに空気が入るようにゆったりと息を吸い込む。いっぱいになったら、左手でおなかを押しながら、さらにゆっくり息を吐く。これを1分間行うだけで、気持ちが落ち着いてくるだろう。

## ③ 試験当日シミュレーション☆☆☆

### ■ 起床から出発まで

#### 起床は試験開始3時間前

最初の試験で十分に頭を働かせるために、試験開始の3時間前には起床しよう。しっかり朝食を取り、ニュースで交通情報を確認し、準備万端整えて出発だ。

朝食は、ご飯（米）がオススメ。脳が働くために必要なブドウ糖が、ゆっくり消化・吸収されるので、持久戦にピッタリだ。

#### 体温調節できるよう重ね着をする

試験会場に到着するまで、暖房の状態はわからない。同じ教室内でも、窓際や暖房器具のそば、出入り口の近くなど、席によって温度が違う。暑すぎたり寒すぎたりすると、試験に集中できなくなってしまうので、服装は着脱しやすい薄手の衣類を重ねて着ていくとよい。室温に合わせて脱いだり着たりして、試験に集中できるようにしよう。

#### 忘れ物がないか最終チェック

もう一度、持ち物の最終チェックをしよう。最終チェック後、いよいよ出発だ。

受験票とお金は、肌身離さず持ち歩くこと。この2つがあれば、少なくとも試験会場まで行って受験することができる。たとえ、筆記用具や昼食を忘れたとしても、近くのコンビニなどで購入すればよい。

また、気持ちを落ち着かせるために、チョコレートなどの甘いものを持っていくのもオススメだ。試験会場が乾燥している場合もあるので、飲み物も用意しておくといい。常備薬や目薬なども、必要に応じてかばんに入れておくといいだろう。

## ■ 会場到着

### 開場時刻に到着する

開場時刻には、試験会場に到着するようにしよう。ほとんどの大学は、試験開始の1時間前が開場時刻だ。1時間あれば、万が一、悪天候や事故で交通機関が乱れたり、道に迷ってもなんとかなる。また、早く着きすぎると寒い屋外で待つことになり、体を冷やしてしまうので注意しよう。

### 指定の教室へ行く

到着したら、慌てずに受験番号を確認して、指定された教室へ向かう。試験会場が大学の場合は、キャンパスが広く、似た建物が多いため、迷いやすいので注意が必要だ。トイレの場所も確認しておくこと。移動するときは、目的の場所をよく確かめてから移動するようにしよう。

### 試験の用具を準備する

席に着いたら、まずは受験票を机の指定の位置に置こう。そして、筆記用具や時計、使用できる道具（定規やコンパスなど）を準備する。

忘れてはいけないのは、携帯電話やスマートフォンの電源を切ること。時計のアラームもオフにする。また、音楽プレイヤーを持って行った場合も電源を切ろう。

## ■ 試験開始から試験中

### 必ず最初に氏名と受験番号を書き込む

試験が始まったら、まずは氏名と受験番号を書き込む。記入箇所が複数あったり、問題用紙にも書くケースがあるので、くれぐれも記入漏れのないよう、十分気をつけよう。試験開始前に、試験官から注意事項が伝えられる。試験官の説明が聞き取れなかったり、黒板に書かれた説明の文字が見えなかったりする場合は、必ず試験官に聞くこと。肝心なことを聞き逃したために起きるミスは絶対に避けたい。

### わかる問題から解いていく

最初の問題がわからないと、頭が真っ白になってしまい、実力を発揮できないこともある。試験が始まったら、まず、すべての問題にざっと目を通そう。そして、解きやすそうな問題から取り組んでいく。飛ばした問題は、忘れないように印を付けておくといい。くれぐれも解答欄を間違えないようにしよう。

問題文は最後まできちんと読み、出題意図を勘違いしないようにしたい。ラスト5分は、解答の見直し時間に当てるとよい。

### トラブル発生時は試験官に声をかける

「消しゴムを落とした」「解答用紙が破れた」「トイレに行きたい」など、どんなに準備を整えたつもりでも、大小を問わず、トラブルが発生する可能性はある。

気づいてもらえるのを待ったり、我慢していても何にもならない。困ったときは慌てずに、手を挙げて試験官に伝えよう。何らかの対処をしてくれる。

## ■ 休み時間

### 気分転換をする

1科目終わるごとに、気持ちの切り替えを図ろう。調子が良くても悪くても、次の科目に全力を尽くしたい。外の空気を吸いに行ったり、友達と話をしたりして、気分転換をしよう。周りの会話が気になるときは、音楽プレイヤーなどで、音楽を聴いたりするのもいい。

トイレは、昼休みには混雑しがちなので、なるべく休み時間に利用するようにしたい。

また、朝食（米飯）で得たエネルギーは、4時間程度で消費してしまう。休み時間に、チョコレートなど甘いものを食べて、糖분을補給しておくという方法もある。

### 昼食は弁当を持参する

試験会場で弁当類を売っていない大学も多い。コンビニなどを先に探しておくこともできるが、混雑が予想される。昼休みに慌てないように、できるだけ弁当を持っていこう。食べる場所は大学の指示に従うこと。試験会場に友達がいるなら、一緒に食べるとリラックスできる。

## ■ 試験終了

### 受験票は忘れずに持ち帰る

試験終了後は、筆記用具や参考書、衣類などの忘れ物がないように、机の周りをチェックしよう。特に受験票は、入学手続きに必要な場合もあるので持ち帰り、きちんと保管しておくこと。なお、問題用紙は回収される場合と、持ち帰ってもいい場合がある。大学の指示に従おう。

## 緊急事態対応マニュアル

「電車が止まった!」「受験票を忘れた!」など、困るのは試験当日の思いも寄らないハプニング。そんなときに慌てないように、状況別に対処法を紹介しているので、前もって心の準備を。

### 試験当日の朝

体調が悪い ⇒ 飲み慣れた薬を飲んでもよくならなかつたら、大学へ電話をする。

交通機関がマヒ ⇒ 交通情報をチェックする。不安なら開始時刻に変更がないかを大学に問い合わせる。

試験開始時刻に間に合わない ⇒ 理由にかかわらず、大学に連絡をする。

道に迷った ⇒ 近くの人に道を聞く。大学に電話をかけて教えてもらう。道がすいていればタクシーを使うとよい。

待ち合わせ時間に友達が来ない ⇒ 先に行こう。どのくらい待つか事前に決めておくとうい。

### 試験会場で

受験票を忘れた ⇒ 会場で再発行してもらう。

筆記用具を忘れた ⇒ 試験官から貸してもらう。コンビニで購入してもOK。

会場に来たとたん、頭が真っ白! ⇒ 深呼吸をして落ち着こう。

会場内が暑い・寒い ⇒ 衣類で調整できないほどなら、試験官に申し出る。

## 試験中に

答えをど忘れしてしまった ⇒ わからない問題は、印を付けて後に回す。

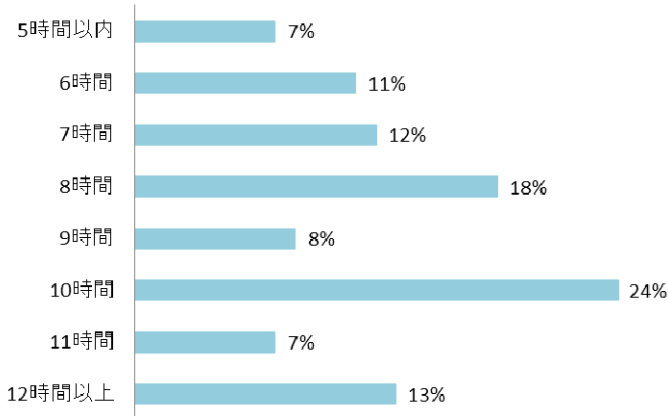
筆記用具を落とした ⇒ 挙手して試験官に伝え、拾ってもらう。

突然、具合が悪くなった、トイレに行きたくなった ⇒ 我慢しないで試験官に申し出る。

答案用紙・問題用紙に名前を書き忘れた ⇒ すぐに気が付いたら試験官に。試験官がいなければ事務窓口へ。

## ※入試直前この時期の学習や生活は？ (河合塾 Kei-Net より)

### ① 学習時間は？



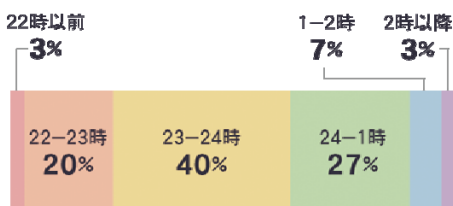
入試直前の時期、先輩たちは何時間くらい勉強していたのだろうか？

回答を見てみると、半数の先輩が8～10時間と回答している。

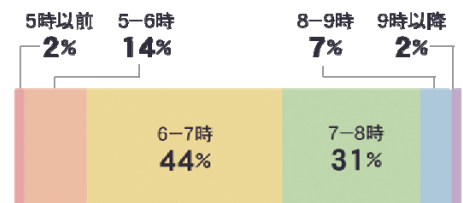
もちろん長く机に向かっていればいいというものではない。長時間勉強した人たちも、「量より質」「睡眠時間は削らない」といったことを心がけていたようだ。また、うまく集中できない人は、「自習室にこもった」「図書館に行った」など、勉強の環境づくりにも気を配っていたようだ。

### ② 起床・就寝時間は？

#### 🌙 就寝時間



#### ☀️ 起床時間



入試直前期、実は生活リズムを狂わせてしまう危険な時期でもある。先輩たちは何時に寝て、何時に起きていたのだろうか？

さすがに夜中2時過ぎまで起きている人はわずかだ。同時に9時以降まで寝ている人も少ない。理由は「試験当日と同じ時間帯に起きて体を慣れさせた」「夜遅くまで起きていると、体調に影響が出るから」など。キミもここで勉強のペースを乱さないよう、早寝早起きを心がけよう。