

もうすぐ本番！

# 高校入試 直前・当日の過ごし方

## 直前

2~3週間前

入試が近づくと、勉強以外の準備も必要です。

### ◎「朝型」の生活に切り替える

大抵の試験は朝から始まります。本番に備えて生活パターンは「朝型」に切り替え、睡眠時間も**最低6時間**は確保しましょう。

### ◎塾や学校は休まない

最後の追い込みはこれまでと同じように塾や学校での勉強がオススメ。学習環境を変えないほうが気持ちは落ち着きます。先生からアドバイスをもらえることも。

### ◎試験会場への行き方を調べる

電車の種類(快速や各駅停車)、乗り換え駅やバス乗り場、会場までの道順を事前に調べておきましょう。事前に一度行っておくとベスト。

### ◎持ち物を準備

受験する学校によって必要な持ち物が変わることもあります。学校別に必要なものを調べ、余裕を持って準備しておきましょう。

## 前日

明日は本番。  
ベストコンディションで試験にのぞめるよう準備はしっかりと！

### ◎持ち物、服装を確認

持ち物や服装を再点検。座席によっては寒くて試験に集中できないことも。明日の天気を調べ、温度調節ができる服を用意しましょう。ひざ掛けも便利です。

### ◎軽く勉強

「最後の追い込み!」と新しい問題にチャレンジすると、かえって焦ってしまいます。これまで勉強してきた参考書を見直し、基本事項を確認する程度にとどめましょう。

### ◎早く寝る

徹夜して体調を崩したりしては本末転倒。しっかり睡眠をとって体調を万全に。



## 持ち物チェックリスト

必要なものがあればつけ加えよう

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 受験票 (考査票)                           | <input type="checkbox"/> 参考書・ノート                       |
| <input type="checkbox"/> 受験票のコピー<br>※家族に渡しておくとう当日紛失した時に確認できる | <input type="checkbox"/> 交通費<br>(ICカードなら余分にチャージしておくこと) |
| <input type="checkbox"/> 学校までの地図                             | <input type="checkbox"/> お金 (緊急時用)                     |
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先のメモ (自宅・中学校・高校)                | <input type="checkbox"/> 雨具                            |
| <input type="checkbox"/> 時計                                  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                       |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 (多めに)                          | <input type="checkbox"/> カーディガンなど防寒具                   |
| <input type="checkbox"/> 定規・コンパス                             | <input type="checkbox"/> マスク、のどあめ                      |
| <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ                          | <input type="checkbox"/> 上履き・下足入れ                      |
| <input type="checkbox"/> 弁当・水筒                               | <input type="checkbox"/> メガネ (コンタクト)<br>※使用している人       |
| <input type="checkbox"/>                                     |  |
| <input type="checkbox"/>                                     |  |

## 当日の朝

入試は誰もが緊張するもの。  
「いつもどおり」を心がけて、気持ちを落ち着けましょう。

### ◎6時までに起きる

人の脳は、**起きてから3~4時間**立たないとフル回転しないと言われています。試験の開始時間から逆算して起床時間を決めましょう。

### ◎朝食は必ず食べる

空腹では集中力が出ません。食べ慣れているものを、食べ過ぎない分量で。

### ◎試験の30分~1時間前までに到着する

電車が遅れるなどのトラブルがあっても慌てることがないように、時間に余裕を持って家を出ましょう。また、**友だちと行く場合は「待ち合わせに遅れたら待たない」と約束**しておく、いざという時スムーズに会場へ向かえます。



もうすぐ本番!

# 高校入試 直前・当日の過ごし方

## 会場での注意

いよいよ試験。

会場で頼れるのは自分だけ。

「ここまで頑張ったんだから大丈夫!」と自信を持って!

### ◎案内板をチェック!

受験生に向けた掲示を見落とさないように注意しましょう。試験会場となる教室、休憩時間、二次試験や面接の連絡など、必要なメモを取ると安心です。



### ◎スマートフォンの電源を切る

試験会場に入ったら忘れず電源を切ります。時刻は時計で確認しましょう。

### ◎トイレをすませて気持ちを集中

時間があれば必ず一度はトイレに行っておくと、試験に集中できます。

### ◎試験会場では騒がない

休憩時間や試験後の態度も学校の人にはチェックしています。悪い印象が合否判定に影響することも。席に着いたらおしゃべりはやめ、単語帳や計算問題などで軽くウォーミングアップし、集中力を高めましょう。



## 試験中の心がまえ

- ①試験官の指示をよく聞く。
- ②まず、解答用紙に名前を書く。
- ③はじめにテスト全体を見て、解く順番、ペース配分を考える。
- ④問題文は最後までよく読み、読み飛ばさないよう注意する。
- ⑤「字はていねいに書く」を心がける。
- ⑥最後まであきらめず、解答欄を埋めて部分点を稼ぐ。
- ⑦時間が余ったら必ず見直しをする。
- ⑧終わった科目は振り返らない。  
友達と答え合わせなどはせず、休み時間には次の科目の準備をする。

## 面接のポイント

次の3つのポイントを押さえて  
良い印象を残しましょう。

- ①まず服装を整える。部屋への入り方、イスの座り方、返事の仕方など、練習の時のことを思い出してから面接室へ。
- ②受け答えは落ち着いてハッキリと。簡潔な答えを心がけ、良い姿勢で面接官の目を見て話すと好印象。
- ③自分を良く見せようとしてウソはつかないこと。よく聞かれる「志望動機」は、面接の前に一度書き出して頭に刻み込んでおくと慌てません。

## 遅刻や病欠

学校ごとに対応が違う場合があるので、あらかじめ募集要項・願書や受験票を確認しておきましょう。もし忘れてしまったら、以下のように対応しましょう。

### 遅刻しそうなとき

受験票に記載された問い合わせ先、試験会場、受験する高校などに電話をして、指示をおおぎましょう。交通機関の遅れや災害、悪天候などの場合、試験時間が繰り下げられることもあります。慌てず、あきらめないことが大事です。

### インフルエンザなどで当日欠席する場合

通っている中学校へ連絡をし、対処を相談しましょう。受験校へは、中学から指示された場合に連絡を取るようにします。公立高校入試では、インフルエンザなどで試験を受けられなかった受験生を対象に、追試をおこなう動きも広がっています。