

# 試験当日の注意点

## 試験当日の朝

入試当日は、なんといっても特別な日です。とくにいちばん最初の試験は、志望順位にかかわらず誰も緊張するものです。そういうときこそ、出かける前は「いつもどおり」を心がけましょう。それがいちばん気持ちが落ち着くからです。持ち物をしっかり確認したら、さあ、早めに出発してください。

### Check Point 1 朝食は必ず摂ろう

人間が食事を摂らないということは、ガソリンを入れずに車を動かすのと同じこと。空腹では当然集中力も欠いてしまいます。ただし、食べ過ぎや極端に脂っこいものを食べるのは避けたほうがいいでしょう。いつもの朝に食べ慣れているものにしてください。

### Check Point 2 防寒準備・マスク

1年で最も寒い季節ですから、体を冷やさない服装で出かけてください。試験会場では自分の席が暖房器具のすぐ近くというケースもあります。着脱が可能な上着で体温を調節できるようにしておきましょう。加えて、「使い捨てカイロ」を持っていると安心です。また、インフルエンザ対策として「マスク」も用意しておきましょう。

### Check Point 3 お弁当と飲み物

入試の日は、とにかく試験が終わるまでは余分なことで気を使わないようにしておきたいものです。昼食のお弁当と温かい飲み物は、ぜひご家庭で用意してあげてください。受験生へのいちばんの応援です。

### Check Point 4 いざ、出発だ

準備ができたなら、早めに家を出て会場に向かいましょう。集合時間の少し前に合わせると、平日の場合まともにラッシュアワーにぶつかってしまいます、30分早いと、混雑の度合いはかなり違うものです。また、余裕をもって出発すれば、少々のトラブルや電車の遅れがあってもあわてないで済みます。

会場に保護者と行くか、友人と行くか、あるいは一人で行くかは、人それぞれです。本人がよいと思う方法でいいでしょう。ただし、友人と行く場合、遅刻した人を待っていてはいけません。時間になったら来ている者で出発という約束にしてください。なお、渋滞に巻き込まれるおそれがあるマイカーなどの利用は控えた方が無難です。

### Check Point 5 トラブル発生

それでも万が一遅刻してしまったら、直ちに試験本部に相談する、係の先生に申し出て指示を受けるなどの行動を取りましょう。気分が悪くなったり、受験票等の忘れ物に気づいた場合も同様です。通っている中学校名、氏名、受験番号などを伝えて指示を受けましょう。

《持ち物チェックリスト》 ※必要なものを確認しよう。

<input type="checkbox"/> 受験票（考査票）	<input type="checkbox"/> 弁当・水筒
<input type="checkbox"/> 受験票のコピー	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 学校までの地図	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 緊急連絡先のメモ	<input type="checkbox"/> 上履き・下足入れ
<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> 靴
<input type="checkbox"/> 鉛筆	<input type="checkbox"/> バッグ
<input type="checkbox"/> 消しゴム	<input type="checkbox"/> マフラーなど
<input type="checkbox"/> 下敷き	<input type="checkbox"/> お金（緊急時用）
<input type="checkbox"/> 定規・コンパス	<input type="checkbox"/> 替え眼鏡（コンタクト）
<input type="checkbox"/> ハンカチ	<input type="checkbox"/> 参考書・ノート
<input type="checkbox"/> ちり紙・その他	<input type="checkbox"/> マスク

# 試験会場に到着

試験会場に着いたら、あとは入試に全力を尽くすだけです。  
ここから先は本人の孤独な戦い。誰も手伝えることはできません。  
大人にできるのは、無意味なトラブルを起こさないための次のような一般的な注意を与えることだけです。

## Check Point 1 案内板はしっかり見る

受験生のために用意された案内板には、当然目を通しておかなければなりません。  
次のような項目について、よく掲示されています。

- ◆ 集合場所 受験する場所（教室）  
→受験番号によって異なる
- ◆ 試験科目の実施順および時間割
- ◆ 休憩時間
- ◆ 試験本部の場所
- ◆ 二次試験や面接についての連絡
- ◆ 合格発表や入学手続きについての連絡

とくに、最後の2項目などは、とても大切なことですから、忘れずにメモを取りましょう。

## Check Point 2 携帯の電源を切る

携帯電話を持っている場合には、ここで電源を切ってください。このあとの時刻の確認は持参した時計で行うようにします。

## Check Point 3 トイレ

時間のあるうちに一度行っておくと、安心して試験に集中できます。

## Check Point 4 プリントなどを見て試験モードに

席に着いたら、おしゃべりなどは止めて徐々に集中を高めていきます。これから行われる科目に合わせて、漢字や単語、計算問題など、持参した学習グッズを使ってウォーミングアップ。試験モードに頭を切り替えましょう。緊張してきたと思ったときには、軽く深呼吸をするだけでも気分が落ち着く効果があります。

# そして、入試本番

みなさんのもっている学力を点数に変える力…  
この力を強化する指導をラストスパートの時期に徹底的に行います。  
以下に見る通り、あたりまえのことばかりですが、それを冷静にきちんと実行できれば、自ずから結果はついてきます。

## Check Point 1 まず全体を眺める

何も考えず、いきなり第1問から解こうとしないこと。まず問題全体に目を通して、できそうな問題とそうでない問題の選別や、問題量の確認などをしましょう。その上でペース配分を考え、得意な分野から解き始めてください。  
入試問題は易しい順番に並んでいるとは限りませんし、問題を解く順序も決まっていますので、好きなところから取りかかればよいのです。難問にこだわって、解ける問題をやり残すことがないように注意しましょう。

## Check Point 2 問題文と設問をしっかりと読む

問題文を読まずして正しい答えが出るはずはありませんが、なかなか読み飛ばしのくせが抜けない生徒や、つい焦るといい加減になる生徒も少なくありません。落ち着いて各文の末尾まできちんと読むことをこころがけましょう。要注意は設問です。途中まで読んでわかった気になって勘違いするのが致命的なパターンです。

### **Check Point 3 文字や数字は焦らず丁寧に書く**

よく、採点する人が絶対にまちがえない字を書けといいますが、大切なことです。採点官どころか、自分の書いた数字を読み違えて計算ミスをする事さえしばしば起こります。1点が合否を分けることもあります。もったいないミスをしないように注意しましょう。

### **Check Point 4 満点は不要。粘り強く合格点をめざす**

多くの入試は、6割程度の正解率で合格になります。問題の易しい学校でも7割得点すれば、まず合格するのが普通です。裏返して言えば、3~4割まちがえることができるのです。だから、ひとつやふたつのミスに気づいてもよくよしないこと。問題が難しくても点が伸びないと思っても、あきらめないで取れるところを取る。平常心を保って粘り強く「合格点」をめざすことが必要です。

### **Check Point 5 時間があつたら見直しを**

これもあたりまえのことですね。1点で合否が分かれることもありますから、残り時間に合わせて見直しをしてください。あとでもう一度考えたい問題に印をつけておくような工夫をすると、短い時間でも有効に使うことができるでしょう。

### **Check Point 6 気持ちをコントロールできるかが勝負**

もしも受験者全員が自分の実力を100%発揮するとしたら、合否は試験を始める前に決まっていることになります。実力の順番に点数が並ぶからです。しかし現実の入試では、大逆転合格や、まさかの失敗などいろいろなことが起こります。それは、緊張などのために力を出せずに終わる生徒がたくさんいるからです。

こう考えてくると、「自分もっている能力を何%出せるか」が、学力と同じくらい重要であることがわかります。落ち着いて自分の力どおりの結果を出せば、挑戦レベルの学校まで含めて合格できるのが入試です。

### **Check Point 7 休み時間には…**

休み時間になると、決まって「できた?」「あの問題はね…」などという、終了した科目についての会話があちこちから聞こえてきますが、そのような話に参加したり、耳を傾けるくらいなら、次の科目の準備をしましょう。

### **Check Point 8 校門を出るまで気を緩めない**

学科試験や面接が終わると、誰でもほっとします。でも、試験会場にいる間は、最低限の緊張感を保たなければいけません。大騒ぎをして、周囲の人に迷惑をかけたりにくいようにしましょう。最悪の場合は、高校の先生に注意されたりチェックされたりする可能性もあります。