

入試期間の過ごし方

入試期間中のポイント

高3生はセンター試験を皮切りに、いよいよ本格的な受験期間に入ります。しかし、大学入試は現役生にとって初めての体験であり、万全の準備をしたつもりでも「まさか」ということが起こり得るものです。そこで今回は、心身ともにベストの状態の入試当日を迎えるための事前準備と、不測のアクシデントを回避し、試験本番で実力を出し切るためのポイントを紹介します。

1. 1週間前

☑ 夜型から朝型への切り替え

試験は午前中からスタートする大学がほとんどです。最初の科目から脳をフル回転させるためにも、夜更かし・朝寝坊の習慣がついている人は、早寝・早起きに切り替えていきましょう。脳がしっかり目覚めるまでの目安は、起床後約3時間です。試験開始時刻から逆算した時間に起きるように、約1週間前から調整していきましょう。

《インフルエンザにかかってしまったら!?》

インフルエンザに感染してしまい、受験できなかった場合の特例措置として、追試験を実施する大学が数多くあります。2010年の場合、センター試験の追試験は1/30(土)・31(日)に、国公立・私立を問わず、個別試験でも概ね1週間後に追試験を受けることができました。慌てることなく受験校のホームページ等で確認しましょう。しかし、何よりも普段から予防を心掛け、万全な状態をキープすることが大切です。
※追試験の受験には、医師の診断書の提出などの手続きが必要となる場合があります。

2. 前日

- ☑ 会場までの交通経路を確認
- ☑ 翌日の天気予報の確認
- ☑ 持ち物、洋服の準備

電車の時刻や所要時間、最寄り駅から会場までの道順など、自宅や宿泊先から試験会場までの交通経路は必ず確認しておきましょう。加えて、忘れ物をした場合を想定して、コンビニの場所も確認しておくとうれしいです。

また、翌日の天気予報の確認も忘れずに。降雪や豪雨が予想される場合は、交通機関に遅れが出る可能性があるため、出発時間を早めた方が無難です。

試験当日は通常よりも必ず混雑することを想定して、1時間以上前に試験会場に到着できるよう、余裕を持ったスケジュールを組みましょう。

翌日の持ち物を確認し、着ていく洋服まで決めておけば前日

の準備は万全です。

《当日の服装はどうする?》

制服と私服のどちらにするか迷うところですが、面接がない場合は私服がおすすめです。暖房機の近くや窓際など、席によって寒暖差があるので、着脱のしやすい私服の方がベターです。

また制服を着用していく場合でも、薄手のものを重ね着していくと体温調整に便利です。

荒天が予想される場合は、防水効果の高い靴を用意し、替えの靴下を持参すると快適に試験に臨めます。

3. 出発前

- ☑ 交通ダイヤの乱れを確認
- ☑ 普段どおりの朝食を摂る
- ☑ 持ち物を最終確認

まずニュース番組などで、当日の天候や鉄道ダイヤの乱れを確認します。大雪、豪雨などの場合は、試験開始時刻に変更がないか、大学へ問い合わせてみましょう。

朝食は食欲がないと感じても、普段どおりの食事を摂るように。消化の悪いものを摂ったり、食べ過ぎたりすることがないように注意しましょう。

出発前に、持ち物の最終確認。受験票や筆記用具、腕時計、財布(現金)、SuicaやPASMOは絶対に忘れることがないように、もう一度確かめておきましょう。

《移動中》

■Case1「駅からの道順がわからない!」

最寄り駅周辺に入試の係員がいるので、迷わず尋ねましょう。もしなければ駅員や他の受験生に聞くように。それでもわからなければ、タクシーに乗ってしまうのも方法のひとつです。

■Case2「試験時刻に間に合わない!」

悪天や交通機関に遅れが出ている場合、試験開始時刻が変更になることもあるので、理由に関わらず受験大学に電話してみよう。

■Case3「受験票を忘れた!」

試験会場で再発行してくれるので、会場へ急ぎましょう。

■Case4「筆記用具を忘れた!」

近くにコンビニがあれば購入。無ければ試験官に借りるようにしましょう。

4. 会場到着後

- 自分の教室を確認
- 携帯電話の電源を切る
- 尿意に関わらずトイレを済ませる
- 係員の案内に注意する

会場に到着したら、受験番号を確認して指定された教室を探します。大学の構内は広く、似た感じの校舎が多いので、昼食時に教室を出て戻る時に迷うことがないように、しっかりと覚えておきましょう。

席に着いたら携帯電話の電源を切りカバンの中へ。尿意のある、なしに関わらず、トイレに行っておきましょう。また試験開始直前に、問題の訂正や注意事項の説明があるかもしれないので、試験官の発言や板書に気を配るようにしてください。

5. 試験中

- 受験番号、名前ははじめに書く
- わかる問題から解く
- 完璧にこだわらない
- 困ったことは試験官に伝える
- 試験終了前に記入漏れを確認
- 最後まであきらめない

試験が始まったら、はじめに受験番号や名前、選択科目などを記入します。記入箇所が複数ある場合もあるので、漏れがないようにしっかり確認しましょう。

問題は必ずしも問1から解く必要はないので、わかる問題から解いていく方が得策です。1問目から解いていって、配点が高い後半の長文問題を解く時間が足りないということがないように、配点が高い問題から解いていきましょう。

難関校の入試の場合、ボーダーは6~7割なので、全問正解にこだわらず、わからなければ気持ちを入れ替えて次の問題に進むことが大切です。

また、「解答用紙が破れた」、「消しゴムを落とした」、「トイレが我慢できない」など試験中に困ったことが起きた場合は、遠慮することなく挙手で試験官を呼びましょう。

試験終了前には、受験番号や名前などの記入漏れがないか、もう一度確認するようにしてください。

ともあれ、試験が始まったら周りを気にせず、今までの努力を信じて最後の1分まであきらめず、ベストを尽くしましょう!

6. 昼食・休憩時間

- 昼食は持参していく
- 気持ちを切り替える

昼食は自宅からお弁当を持参するのがベストです。それが無理であれば、必ず自宅近くのコンビニなどで購入し持参するようにしましょう。試験会場近くのコンビニには大勢の受験生が殺到するため、売り切れてしまうことがあるので避けた方が無難です。また、トイレが近くなるので、水分の過剰摂取は禁物です。

休憩時間の過ごし方で大切なことは、1科目終わる度に気持ちを切り替えることです。入試は合計点で合否が決まるので、1科目がうまくいったとしても油断せず、逆に出来なかったとしても残りの科目で挽回できる、と気持ちを一新して次の科目に臨みましょう。1科目終わる度に教室を出て緊張をほぐすのも効果的です。

7. 試験終了後

- 受験票は忘れずに持ち帰る
- 寄り道をせず帰宅する

受験票は入学手続きの際に必要な大学が多いので、忘れずに持ち帰りましょう。

また、試験終了後は寄り道をせずまっすぐ帰宅するように。試験の出来に関わらず、気持ちを切り替え、次の試験に備えることが重要です。

8. 次の試験までに

- 試験問題を復習する
- 他人の合否に左右されない

試験問題の回収がない場合は必ず持ち帰るようにしてください。解きなおしをしてわからなかった単語の意味を調べ、理解が不十分だった内容の再確認をすることが次のテストへ向けて、とても効果的です。

同一大学の学部を複数受験する場合は、問題の難易度に大差はないので、最適の演習問題として活用することができます。入試期間中は普段よりも集中力が上がっているので、最後の試験まで、実力の積み重ねをしましょう。

また、友だちの合否が気になるのは当然ですが、「次に合格するのは自分だ」と信じて、次の試験に臨むことが大切です。