



いよいよ一般入試が始まります

すでに入試が終わった人もいますが、大部分の人にとって、いよいよ受験が始まります。誰にとっても入試は緊張するもの。緊張することは避けられないのだと思っておきましょう。避けられないものならば、できるだけ平常心に近い状態で受験できるよう、入念な準備をして当日に備えることが重要です。

■学校保健安全法による出席停止が定められている感染症やその他やむを得ない事情により本検査を受検できない者の対応について

- 症状がある場合は試験当日の8:00までに中学校にご連絡ください。
(前日までにわかっている場合は速やかに中学校に連絡を)
- 配布物のある高校の受験生徒には、順次配布しています。
- 私立は高校によって対応が異なる場合があります。
- ホームページに掲載している高校もあります。現在ホームページにはなくとも今後、掲載される可能性もあります。頻繁に確認してください。

■受検票の提示

- 受検の際は、必ず持参しましょう

受験一ワンポイントアドバイス

試験会場には早めに入る

知らない場所で試験を受けるのは、想像以上に緊張するのが常です。早めに着席して、場の空気に慣れましょう。ギリギリに到着して他の受験生の冷ややかな視線をあびたりすれば、「焦り」が増幅して、緊張が膨張し、大きなミスにつながりかねません。

平常心で受験できるコツは受験前のミスをしないことです。

使い慣れた筆記用具を使う

平常心を保つためにも、着るものや筆記用具などは、これまで使い慣れてきたものを用意した方がいいようです。自分と苦労を共にしてきたものを手にすれば、たとえ消しゴム一つでも、気分を落ち着かせてくれるはずです。

また、筆記用具を余分に準備していくことも忘れてはいけません。準備は早めに、そして、何度も確認して、万全を期して試験に臨みましょう。

受験番号と名前はゆっくり書く

試験で「あがる」のは、試験開始の5分間と最後の5分間だといわれています。特に、スタートが肝心です。落ち着いて、できるだけゆっくりと受験番号と名前を書くという一見単純な作業が、高ぶった気持ちを静めてくれます。

深呼吸の効用

深く息を吸い込んで息を止め、お腹に力を入れ、しばらくしてからゆっくりと吐き出すようにすると、自律神経の活動が活発になり、心臓の負担も軽くなり、心身が落ち着きます。丹田(たんてん)呼吸法とよばれる腹式呼吸です。

試験場に持ち込む参考書等は「お守り」

開始直前に参考書や問題集とにらめっこしたところで、あまり効果はありません。パラパラとめくって「ああ、こんなにやったんだな！」とふりかえる。使い古した愛用品をほんの少し「お守り」がわりに持つていきましょう。

問題文は最後の部分に重要な指示がある

前半の部分だけを読んで、今までによくあったパターンにすぐ結びつけて、「ああ、あの問題か。」と早のみこみすると、思わぬ失敗をします。「正しいものを選べ」と「正しくないものを選べ」では正反対です。問題文は、最後まで丁寧に読みましょう。

次の問題に移る前に5秒のゆとりを



1秒もむだにするな！とばかりに、次から次へと問題に移る人がいますが、これはあまりいい方法とは言えません。一つの問題を解いた思考パターンで次の問題が解けるとは限らず頭の切り替えをすることが必要です。

終了間際には新しい問題に手を出さない

「残り時間もあと数分」というときには、よほどのこと(とてもやさしい問題が残っているなど)でもない限り、新しい問題に手を出さない方が得策です。それよりは、見直しに集中した方がいいでしょう。見直しの数点アップは貴重です。

問題文を読み直さず答えの見直しをしても意味がない

見直しをしっかりやっている人でも、問題文まで見直す人は案外少ないものです。しかしこれでは何にもなりません。ケアレスミスと呼ばれる失敗の多くが、問題の意味をとり違えたり、○×を反対に書いたりというものです。ケアレスミスほどばからしいまちがいはありません。答えの見直しの前に、問題文の見直しから！もう一回やってみる…という気持ちで

いつも心に3つの「あ」

試験の時間はたっぷりあります。とにかく平常心で、あわてない、あせらない、あきらめない、の3つの「あ」でのりきることです。いつもなら、答えが書けるはずの問題も、あわてると答えが出てこないものです。そんなときは前にも触れた深呼吸で、心を落ち着けましょう。

■公立推薦当日に関する連絡・注意

・試験当日の日程については、以前受検票と一緒に配付したプリント(「推薦面接要領」などの名前がついているもの、学校によって名称は異なる)に書かれているので、各自で確認してください。集合時間が早い人だと朝8時台、遅い人だと午後集合になっています。間違えないようにしましょう。

・試験当日は、学校に登校しないでください。試験終了後も、15時半までは通常どおり授業が行われている時間であることを考え、自覚ある行動をしてください。不要な外出はしないことはもちろん、事件・事故に気をつけて過ごしましょう。