

# 1000 日で夢を現実に

「先輩の声～共通テストに向けて～②」

## ○ 休憩時間・おやつ・お昼 ○

大学入試共通テストまで  
あと

**2** 日

▼チョコや飴ちゃんなどもいいですが、ラムネを持っていくといいです。大体がブドウ糖なので効率よく糖분을摂取できます。

▼長い（30分くらいはある）。他校の生徒がうるさい。▼チョコを持って行って食べるといい▼リスニングまで受ける人は18:10まで帰れず、小腹が空いて集中できないとかなってしまうともったいないので小さめのおにぎりやパンなどを持って行って空き時間に食べるといいかも▼チョコとナッツとブルーベリー▼休み時間はとても長いので勉強道具を持って行った方がいい。テストが全部終わるのが18時過ぎなので、お菓子を持って行って食べたら、集中が続いて疲れにくいと思う。▼リラックスしすぎて眠くなる場合もあるので、目薬持っていくといい▼チョコレートは必需品▼お昼はほとんど食べないのをおすすめします（カロリーメイトのチョコいいよ）▼リスニングは YouTube で 1.5 倍速で休み時間に聞く▼カロリーメイトを持って行ってお腹空かせないようにしたら集中できたよ。サンボマスターの「できっこないをやらなくちゃ」を頭の中で流したら集中できたよ▼部屋の空気が悪いからテスト終わったごとにトイレに行くなどして教室を出る。お茶とミルクティーを持っていきました（緊張のため食べれなかったのが甘いジュースがとてもよかったです。ただし飲みすぎに注意する）▼おにぎりや果物やクルミとチョコなどで糖分を取りました。▼一問一答系や、まとめノートなどを持っていく▼お昼は少なめ。午後のテストが眠くならないように。少しくらいお腹が鳴っても大丈夫！みんな鳴ってた！周りに流されないようにルーティンを作って、自分の世界を作る▼休み時間にはお菓子を食べたりして、糖分などを補給しました。また、閉め切った教室にずっといることになるので、休み時間には廊下に出てみるとスッキリしました▼休み時間は割と時間があるので、勉強するのも大事だけど、それで頭を使いすぎず、特に昼食後はテストが始まる前10分間に寝た方が、頭がすっきりして集中できます。リスニングの前はイヤホンで英語の聞き流しをして耳を慣らすのも大事だと思います。▼最初の1科目が終われば後はそこまで緊張しません。昼ご飯は食べすぎると眠くなるのでほどほどに。会場には早めに行き場の空気に慣れてください。トイレには毎時間ごとに行っておくことをおすすめします。意外と休み時間が長いのでその間に一単語でも頭に入れてください。▼お昼ご飯を食べすぎないで、科目の休み時間が長いからそのときに食べるとか回数を分ける▼昼食はまとまって食べないで少しずつ分けるべき。おすすめはスティック状のパンや飴など。朝食はしっかり食べるが、試験まで2時間は開けたい。

## ○ 試験全般・メンタル大切に ○

▼間違えて最初世界史 A を解いてしまい、すべて解き終わったあとページをめくったら世界史 B がそこにはあり、とてもあせ

りました。しかし残り30分落ち着こうと言い聞かせながら急いで解き、なんとか8割を超えることができました。なので、たとえ失敗しても粘れば上手くいきます。諦めないことが大事です。

▼1時間目の社会（政経）で緊張してしまい凡ミスを連発してしまった。得点源の得意教科でコケると精神的にも成績的にも痛い▼安易にマークしない方がいい。（間違えたときに）直すのがとても大変。▼時間が長すぎる。集中する時間も、休憩の時間も長い。精神的にまいるので、リフレッシュできる何かを知っていた方がよい▼今までやった教材の簡単なところを確認▼自分は緊張しませんでした。良いイメージを持って挑んだのでまあ良かったです。とにかく自信でも慢心でも過信でもいいので、己に対して信じることをしてください。▼失敗しても引きずらない！分かっているもなかなかできなかつたりする！▼模試よりも紙の渡され方や説明が丁寧だったので落ちつけました▼解き終えたらまずマーク残しがないか確認して、それから見直ししました。あとは「自分はできる」と言い聞かせることが大事です▼落としていい問題もある、という心持ちでいく。いつも通り！▼わからなくても絶対に止まらない。マークミスを防ぐために大問一つ終わるたびにチェックした方がいい▼わからない問題を飛ばして、できる問題をとることが大事です▼模試とかで一切お腹が痛くならないのに本番は緊張ですごくお腹が痛くなりました。薬を飲んで落ち着きました。また、試験開始までの数分間、じっとしながら頭の中で呪文を唱えました。「努力してきたからきっと大丈夫」と繰り返すことで少し自信を取り戻せました。▼とにかく自分を信じる。今まで頑張ってきたことを自分で信じてあげなきゃ、当日解答してても「これであってるのかな？」っていうあやふやな問題や、「こんなのやってない！」という問題に見えてしまうから。もし難しくても、別の側面から見てみたら案内解答に辿りつけるので自分を信じて、大丈夫だと思って自分の知識に頼った方がいい。▼前の科目で出来なくても次の科目では気持ちを切り替えることが大切だと思いました。緊張しないでリラックスした方が自分のチカラが出せると思います。▼メンタル面でくじけないことが大事だと思います。私は社会科目が苦手でありできていないような気がしていましたが、「まだ950点中200点しか終わっていない。あと750点分もあるのだから精いっぱい頑張ろう」と思うことでやる気が出てきました。緊張せずいつも通りの力を発揮するために、メンタル面のケアが大事だと思います▼1日目は長い時間緊張したままではあるが、自分は今までやってきたことを思い出して努力してきたから大丈夫！と頑張って取り組む。1つの教科があまりできなかつたとしても切り替えが大切。次の教科で取り直す！と気負うのも個人的には良くないかなと思ったので、今まで通り解こうと思うようにしていました。2日目の理系教科は1日目の疲れもあり、1日目ほど集中できなかつたところが反省点。2日目まで気持ちを切らさずに第1志望の大学のことを思って頑張ろう▼ハンカチがあると手汗が拭けてよい。1番最後リスニングだけど、しっかり集中していた方がいい。リスニング切り替えがめちゃくちゃ大事、いわばリスニングは「メンタルテスト」である▼わからない問題が出てよくよく考えれば解けます。焦ったときの深呼吸はすごく大事です。時間が無くてもいったん鉛筆を置いて深呼吸すると落ち着いて取り組めるようになります。センター2日間ある人は1日目終わっても自己採点しない方がいいです▼最終入室時間の1時間くらい前に行ったので教室にあまり人がいなくて落ち着くことができました。遅くても30分前に着いていた方がいいと思います。「直前に見ていたものが出ることもある」と聞いていましたが、日本史で本当に出ました！！最後まで諦めず参考書を見ていた方がいいと思います。解き終わって「できた！」と思ったものが点数取れていなかったり、「やばいな」と思ったものがある程度とれていることもあるので、一喜一憂せずに次の科目に切り替えることが大切だと思いました▼私は大学が決まっていたので緊張はあまりしませんでした。周りの空気には圧倒されます。始まったときの周りの鉛筆の音に気をとられないように集中しました。

（裏面へ続く）

▼緊張もそれなりにするものだし、周りの人が頭良さそうに見えるのはみんなそうだから落ち着いて。休み時間が長いので勉強するののも大切だが、友達と話してリラックスするのも大切かな▼思ったより緊張しないので考えすぎない。休み時間は全力で切り替える。ポジティブ思考！▼今までやってきたことに自信をもって楽しんで受ける。焦ってしまったときは1回深呼吸する▼余裕をもって会場に着くべき。私は15分前に行ったのにほぼ最後で周囲の視線が冷たかった。テスト始まる前に若干時間が余るので、「開始」って言われるまで目をつぶって瞑想的なことをすると眠くならない▼集中する。ちゃんとトイレに行く。周りを気にしないで自分の気持ちをつくる。自分ではできると信じる▼緊張しないと思っても絶対するので、気持ちを落ち着けられるような対策をきちんとしておく。意外と暑い。休み時間は音楽やセンターのリスニングを聞いて、周りの声は聞かない。チョコレートなどの甘いものは偉大。▼ティッシュは机の上に置いておいた方がいい。▼休み時間に音楽を聞いて精神を落ち着ける▼わからない問題は一回飛ばして先に進む。最後は、時間に余裕があるうちに長文問題を解く。▼休み時間が長く暖房が直で当たっていたので暑くなっても温度調節ができる服の方がいいと思う。服装は私服が3割制服が7割くらいな気がしました。▼頭痛薬は必須▼休み時間は周りを気にせず自分の時間に、リスニングの前は英語を聞く。ラムネで糖分補給！！悪い結果は考えないで、とにかく目の前の試験に集中する▼足掻く！！落ち着く！！執着しない！！待ち時間がとてつもなく長いので、集中しすぎるともたない。マークシート用消しゴムは全然消えないから気を付ける。MONO 持っていけ。数学ⅡBのベクトルは時間なかったら、全部「0」をマークしておく。数学は特に過去問で余裕で解けていた問題（大問1の1問目）とかも真っ白になるくらい焦るから。緊張に慣れる練習をするべき。英語は文法の配点が低いから、わからないものは適当にマークして長文に時間を割いた方がいい。昼食以外に間食は大量に持つべき！▼朝食はしっかり食べる。チョコ重要。大問ごとにマークするのはおススメしない。マークし忘れることがある→解いたらすぐマークする。▼2日目に駅に向かうときに忘れ物に気づいて1回家に戻ったけど、もともと1時間前に着くようにしてたから間に合った。だから、持ち物をきちんと確認して、なるべく早めに会場に着くようにした方がいい。▼今までの努力の成果を存分に発揮すべし。シャウト！You can do it!～サルも木から落ちる～▼数学のテストでメンタルやられて、物理まである休み時間を少し潰してしまった。だから、前に受けたテストがどうであれ、次しか見ないっていう気持ちを思っていた方がいい。何があっても動揺しない。問題がへんてこでも自分に自信をもって臨んだ方が強い▼2日目試験がある人は解答速報見ない方がいいです▼思っていたより緊張感はなかったです。待ち時間が長いです。▼「人生かかっている」って気持ちでいくと心の重荷で何も考えられなくなるから、いい緊張感を持つ程度で気軽に受けた方がいい。▼当日は、①簡単な内容の確認のみ②休み時間、まだテストが残った状態で答え合わせをしない。③すぐに解き始めるのではなく、一呼吸おいてから、など気持ちの面が大切だと思います。▼模試だと思ってすべて受ければいいのかと思う。1つの科目が失敗しても次の教科で取り返すとか考えない方がいいと思う。その教科も失敗した場合、さらにプレッシャーがかかるだけ▼数学は難しい問題は捨てる。意地でも解こうとしないで、できる問題を確実にこなすこと。化学は問題をしっかり読んだ方がいいです。何が問われているか、数値・単位は問題慣れしている人ほど特に注意すること▼始まってしまうとそれほど緊張はしないと思う。周りの人は知らない人ばかりで、不安になると思うが、音楽を聞いて気分を上げるといい▼問題全てに目を通して落ち着いて解く。時間配分に気がつかって解き終わらないということは避ける▼気負わず、自然体でいく▼試験会場で私の席の隣の人が周りの友達と休憩中に前の時間の試験の話をしていて、聞かないようにした。緊張感がすごかった。試験と試験の間が長くて、次の勉強するのでもいいと思うけど、頭を休憩させることも大切だと思う。チョコを持っていった▼自分が解けない問題はみんなも解けないと思うことで、できなかったこと

を後に引きずらないようにした。▼時間にゆとりをもっていく。とにかくリラックス。周りを気にしない▼わからなくても焦らない。焦りは新たな間違いを呼ぶ！時計は本当はない！（教室にもよるが）▼自分がまとめたノートや問題を解きまくった参考書とノートを持っていくのがいいと思います。自信になるから▼試験会場を間違えないように事前に確認しておくことが大切です。試験にぎりぎりで行って焦ることのないように最低でも30分前には会場に着いていた方がいいです。試験前日は早く寝てしっかり睡眠をとることも大切です▼試験前に落ち着けるものを用意する（自分は音楽を聞いてました）。試験の結果は気にせず次の科目に集中する。解けないと思っても諦めない（頭が真っ白にならないようにする）。どうしてもわからない問題は運に任せてマークする（自分の場合、すべて間違っていました）。▼自分のよくミスるところや注意することやよくつかう公式を、メモ帳に書いて直前に見る▼本番は絶対に緊張すると思います。しかし、緊張しすぎていいことはないと思うので、リラックスは大切に▼周りはほとんど知らない人でした。本気で受けている人やそうでない人も周りにちらほらいましたが、試験当日は他の人の話し声などはシャットアウトして自分のことに集中しました。自分の好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりして、とにかくリラックスした状態で挑めるようにしたので、割といい点数を取ることができました。2日目も受験する人は自己採点をしたり、周りで自己採点をしている人の話を聞かないようにした方がいいです。1日目が終わったら内容を頭の外に放り出すくらいの気持ちでいけば、2日目も新たな気持ちで挑めます▼何があっても落ち着くことを心掛けることが大切だと思います。緊張しているなら、そのことから目をそらさず、緊張している状況を受け止めるのがいいと思います。▼もしわからない問題があったら、ためらわずに飛ばすこと。時間との勝負なので、できるところからやった方がいいです。わからないところがあると気になってしまうかもしれませんが、他のところを解き終わったあとに改めて考えるとわかることもあるので、飛ばすことをためらわないでください▼私は比較的環境の変動に弱いタイプなので休憩時間は友達としゃべって緊張をほぐしていた。直前に勉強してもいいと思うけど、必ずしも頭に入るわけじゃないと思う。あとは己を信じるのみ！▼1日目より2日目の心持ちがあまり良くなかった。2日間、リラックスしつつも集中や緊張し続けるというのがなかなか大変だった。最後、数学ⅡBは焦り、落ち着いてできなかった。私立大でも2日間試験という日程があるので、そのあたりも気を付ける必要があった。▼次の試験を受けるときは、よく出来ていてもいなくても前の試験のことは忘れる▼とにかくリラックス。私の場合は友人が同じ教室に何人かいたので、休み時間は話したりして普段と同じような気持ちで試験に臨むことができた。あとはスマホで好きなものを見たりして、元気をもらっていた。休み時間ごとに気持ちを切り替えられるといいと思う。前の時間できなかったのを引きずって次の時間にも影響したら大変なので……。終わったことはどうしようもないので、次もダメだったらどうしようという気持ちではなく、落ち着いて、次取り返すぞ！！という気持ちでいけるといいと思う。外の門のところで、受験票を見せるので、鞆からすぐに取り出せるようにしておくといいかも▼休憩時間長いから有効活用した方がいい。各教科、参考書など1冊持っていくべき。理社は教科書も。英語は単語帳よりも文法の方がいいと思う。勉強したってわからない単語はいくつもあるし、ニュアンスでわかるのもある。文法は覚えてないと勝負にならない。実際、英語の試験前、コミュ英で使ってたテキストのナビブックの文法がまとめられてるページを読み込んでたら、ちょうど空欄補充の問題出てきた。時間が足りなそうな科目は、ある程度配点予想をしてとれるところから確実に▼休憩時間後1、2分散歩する。チョコを食べる▼私は1時間30分前に行って、のんびり自習してから試験を受けたので、さほど緊張せずにすみました。早い時間に行って、一息つくことをおすすめします。