

## いよいよ受験！試験直前の過ごし方

皆さんこんにちは。KATEKYOの保科です。気温がぐっと低くなりました。今回は、試験直前の過ごし方についてをお話しします。

### 試験1週間前！何をすればいいの？

**体調管理も受験の一環！**では体調管理とは具体的に何をすればよいのでしょうか。端的に言えば、「免疫力の向上」「感染症の予防」です。

#### 免疫力の向上

##### ・最低限度の睡眠時間

→この時期の中3生の平均の睡眠時間は、7時間弱です。高校3年生は6時間程度です。

##### ・栄養のある食事

→ヨーグルト、みそなどの発酵食品は、免疫力の向上に寄与します。

##### ※体が重く感じたら・・・

ずっと勉強を続けていると、体が重くなったりする場合があります。その時は、ゆったり入浴をして、体温を高めるようにしましょう。

#### 感染症の予防

##### ・うがい、手洗い

→うがい薬を持ち歩いている受験生もいます。

##### ・インフルエンザの予防接種

##### ・マスクを着用する

→マスクを過信してはいけません。隙間なく着用すること、マスクの着脱の際は手洗いをすること。

##### ・1時間に1回程度換気を行う

## 朝型に切り替えよう！

朝型が良いか、夜型が良いかというのは教育業界でよく巻き起こる論争ですが、そちらもメリット・デメリットがあるので「**本人による**」というのが私見です。ただし、遅くとも試験の1週間前には、朝型に切り替えるのが良いでしょう。**試験開始の3時間前には、起きていると脳が活性化し、ベストなパフォーマンスを発揮**できるという話もあります。朝型に切り替えるのであれば、5時には起きるようにしましょう。またヒトの記憶は、寝ている間に整理されます。試験の朝に勉強したことは忘れにくいというメリットもあります。



### 朝が苦手な生徒は・・・

- ・日光を浴びる（ベランダや庭先にでるとよいが、カーテンを開けるでも可）
- ・温かい飲み物を飲む（白湯、コーヒー、紅茶など）
- ・顔を洗う、歯をみがく（シャワーを浴びる）
- ・誰かと会話する（リビング学習なども良い）

朝が苦手な生徒は左のようなことを試してください。朝型の勉強のメリットの一つに、「適度な空腹状態で勉強がはかどる」ということが挙げられます。朝型勉強の際には、なるべくものを食べない方が良いでしょう。受験生以外の生徒は今のう

ちに朝型に挑戦して、そのメリットを体感してみましょう。

## 試験当日はどう過ごすか

「試験当日は何をしたらいいのかわからない」という生徒は、案外多いものです。緊張して、勉強が手につかないということもありません。しかし、試験当日は、かなり時間が空いたりします。「直前に見ていた部分が出た!」ということになれば、かなりラッキーですね。以下、宮城県の公立高校の後期入試とセンター試験のスケジュールです。これらは今後廃止予定ですが、今回は参考にし

試験日	試験教科・科目	試験時間
第1日	地理歴史 『世界史A』『世界史B』 『日本史A』『日本史B』 『地理A』『地理B』	2科目選択 9:30~11:40(注1)
	公民 『現代社会』『倫理』 『政治・経済』『倫理、政治・経済』	1科目選択 10:40~11:40
	国語 『国語』	13:00~14:20
	外国語 『英語』『ドイツ語』『フランス語』 『中国語』『韓国語』	【筆記】 15:10~16:30 【リスニング】 『英語』のみ 17:10~18:10(注2)
第2日	理科 『理科総合A』『理科総合B』 『物理I』『化学I』 『生物I』『地学I』	2科目選択 9:30~11:40(注1) 1科目選択 10:40~11:40
	数学① 『数学I』『数学I・数学A』	13:00~14:00
	数学② 『数学II』『数学II・数学B』 『工業数理基礎』『簿記・会計』 『情報関係基礎』	14:50~15:50

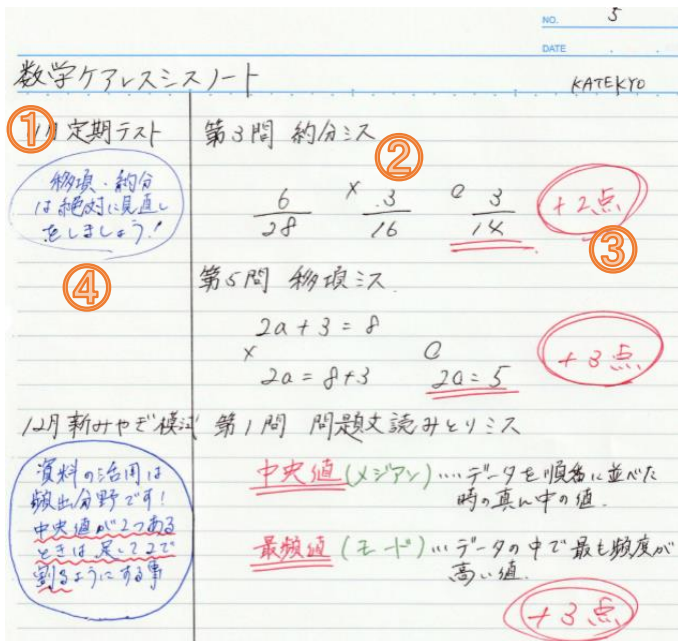
時間	8:30	9:05	9:55	10:15	11:05	11:25	12:15	13:00	13:50	14:10	15:00
3月6日(水)	受付	諸注意	[1] 国語	[2] 数学	[3] 社会	昼食	食	[4] 英語			[5] 理科

↑公立高校入試(後期)の時間割  
てみましょう。

特にセンター試験の時間割では顕著ですが、試験と試験の間がかなり空いていることがわかります。この時間をどのように過ごすのかは、あらかじめ決めておきましょう。「絶対にこれをやった方がいい」ということはありません。目を閉じて、静かにこれまでのこと振り返りな

が、心を落ち着かせるというのも一つの手段ですが、ここでは、「ミスノートの復習」をおすすめします

## ミスノートと



左の画像はミスノートの例です。これまでの模試やテストを復習して、どんなミスをしてきたかをまとめてみると、自分が以下にくだらないミスをしてきたかがわかります。そして試験直前にこれが、自分だけの最強の参考書になります。

- ①どのテストでミスをしたのか
  - ②具体的にどのようなミスをしたのか
  - ③このミスを克服すれば何点増えるか
  - ④先生からの具体的なアドバイス
- または、自分が同じミスをしないようにするのは
- どのようにしたらよいか

これは一例ですので、自分なりにアレンジをしてみましょう。余力があれば、問題を書き写すもよし、時間がなければ、ひたすら自分のミスを書き書いていくだけでもよし、自分のスタイルに合わせてミスノートを作成してみましょう。

ミスノート作成のポイントは、以下に自分のモチベーションを下げないかです。自分のミスばかり見つめていると、テストでの点数は上昇しますが、気分が下降します。ミスノートは、裏表紙に自分の好きなアイドルの写真を貼ってみたり、マスキングテープでデコったりと自分のテンションが下がらない工夫をしましょう。私は犬の写真を貼っていました。(保科)

