No. 263

共通テスト ULTIMATE CHEAT SHEET

共通テスト当日のメンタルと準備（服装・持ち物・休み時間）

本番の緊張は消すものではなく、使うもの。研究で効果が確かめられた方法と、服装・昼食・休み時間の工夫、終わった科目を引きずらない切り替え方。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. ドキドキは「体が本番の準備をしている合図」と捉え直す
2. 試験前に不安を紙に書き出し、心配に取られる頭の余力を戻す
3. 終わった科目は答え合わせせず、次の科目の1枚だけ見る

緊張は敵ではない

心臓がドキドキする・手が冷たくなるのは、体が力を出す準備をしている反応。「緊張しないように」と抑えようとするほど、かえって緊張に意識が向く。**緊張を消すのではなく、意味づけを変える**のが、研究で効果が確かめられてきた方向。

◆ 研究で確かめられた3つの方法 3

- ☐ **1 高ぶりを味方と捉え直す**
  試験前に「緊張による高ぶりは成績を上げることがある」と伝えられたグループは、伝えられなかったグループより数学の得点が高かった（Jamieson ほか, 2010）。
- ☐ **2 「ワクワクしてきた」と言う**
  人前で話す・歌う前に I am excited. と言った人は、落ち着こうとした人より成績が良かった（Brooks, 2014。計算課題では「ワクワクしよう」の指示で同様）。落ち着こうとするより、高ぶりを「興奮」と呼ぶ。
- ☐ **3 不安を10分書き出す**
  試験直前に試験への不安を10分間書き出した生徒は、特に不安の強い生徒で成績が上がった（Ramirez & Beilock, 2011。高校生の教室でも実施）。心配に使われる頭の余力が戻ると考えられている。

◆ 本番直前のルーティン（編集部のおすすめ） 4

毎回の模試・過去問で同じ順番をくり返し、本番でも同じ動きをする

1. **休み時間に不安を書き出す**
   メモ用紙に「時間が足りないかも」など心配を全部書く。書いたら閉じる。
2. **ゆっくり息を吐く**
   吐く方を長めにした呼吸を数回。気持ちを落ち着ける助けになる。
3. **心の中で I'm excited.**
   ドキドキを「準備ができた合図」と呼び直す。
4. **最初の1手だけ決める**
   「設定文と問いを読む」。最初の動きが決まっていれば手が止まらない。

◆ 服装の工夫

ポイント	理由
前開きの上着で重ね着	試験室の温度は選べない。コート類は着たまま受験してよい（R8受験上の注意）
英字・地図の柄の服は避ける	着用しないよう求められ、脱ぐよう言われることがある
着慣れた服と靴	新しい服は窮屈さや違和感で気が散る
帽子・マスクは外せる物を	本人確認で一時的に外すよう指示されることがある
ひざ掛け・座布団	使うなら試験開始前に監督者に申し出て許可を得る

◆ 昼食・飲み物 5

- ☐ **1 食べ慣れた物を**
  当日に初めての物は食べない。会場の近くで買えるとは限らないので、持っていく。
- ☐ **2 量は控えめに**
  満腹は午後の眠気につながりやすい。外国語（英語）は1日目の最後の教科（R9実施要項の時間割）。
- ☐ **3 休み時間に少し補給**
  英語の前の休み時間に、チョコなど一口で食べられる物を。
- ☐ **4 カフェインは普段どおり**
  ふだん飲まない人が当日に初めて飲むのは避ける。体の反応が読めない。
- ☐ **5 水分は少しずつ**
  一度に多く飲むとトイレが気になる。試験中の一時退室の分、時間は延長されない。

◆ 休み時間：引きずらない技術 4

- ☐ **1 答え合わせをしない**
  終わった科目の正誤は変えられない。友達の「あれ、〜だったよね」も聞かない場所へ移る。
- ☐ **2 区切りの動作をする**
  終わった問題冊子をかばんにしまい、トイレまで歩く。体の動きで気持ちを切り替える。
- ☐ **3 手応えと点数は別物**
  難しいと感じた問題は、多くの受験生にとっても難しい。手応えが悪くても点数は悪くないことがよくある。
- ☐ **4 次の科目の1枚だけ見る**
  英語の前ならミスリストか時間配分表。たくさん見ると不安が増える。

◆ 前日の夜・1日目の夜 3

- ☐ **1 眠れなくても焦らない**
  眠ろうと焦るほど目がさえる。横になって目を閉じ、体を休めることに切り替える。
- ☐ **2 自己採点は2日目の後に**
  1日目の夜に採点すると、結果に関係なく2日目に気持ちが残りやすい（編集部の考え）。
- ☐ **3 2日目の準備だけする**
  持ち物をそろえ、いつもの時刻に寝る。1日目の科目の復習はしない。

◆ メンタルのやりがちな失敗 5

- ☐ ✕ ~~緊張しないように必死で抑える~~
  ○ **緊張を「準備ができた合図」と捉える**
  抑えようとするほど意識が向く

☐ ✕ ~~休み時間に友達と答え合わせ~~
○ **次の科目の1枚だけを見る**
終わった科目を次に持ち込む

☐ ✕ ~~当日に初めてエナジードリンク~~
○ **ふだんどおりの飲み物**
体の反応が読めない

☐ ✕ ~~解けなかった1問を試験中に考え続ける~~
○ **マークして次の問題へ**
1問の後悔で次の問題も落とす

☐ ✕ ~~直前に新しい問題で実力を試す~~
○ **解いたことのある英文を読む**
解けないと不安だけが残る

◆ 確認テスト

1 Brooks(2014)の実験で成績が良かったのは、本番前に何と言った人？
a 何も言わない　b I am calm.　c I am excited.　d I am tired.

2 Ramirez & Beilock(2011)で、試験直前にしたことは？
a 単語を10分暗記　b 10分間の昼寝　c 不安を10分間書き出す　d 10分間の運動

3 試験室での服装として受験上の注意で避けるよう求められているのは？
a コート　b 英字や地図がプリントされた服　c セーター　d 制服

4 ひざ掛けを使いたい時は？
a 試験の途中で申し出る　b 試験開始前に監督者の許可を得る　c 使えない　d 自由に使える

5 休み時間の過ごし方として良いのは？
a 新しい問題を解く　b 前の科目の解き直し　c 次の科目の1枚だけ見る　d 友達と答え合わせ

◆ 解答

1 I am excited. 高ぶりを興奮と呼び直す
2 不安を10分間書き出す 不安の強い生徒で効果
3 英字や地図がプリントされた服 コートは着たままでよい
4 試験開始前に監督者の許可を得る R8受験上の注意
5 次の科目の1枚だけ見る 終わった科目を引きずらない

参考資料 Jamieson, Mendes, Blackstock & Schmader (2010) Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. Journal of Experimental Social Psychology 46(1)／Brooks (2014) Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. Journal of Experimental Psychology: General 143(3)／Ramirez & Beilock (2011) Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. Science 331(6014)／大学入試センター「令和8年度大学入学共通テスト 受験上の注意」／大学入試センター「令和9年度試験」(実施要項)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)