No. 429

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

試験中の「まさか」対処法20（頭が真っ白・時間切れ・マークずれ）

試験中のまさかは、起きてから考えると時間も点も失う。頭が真っ白・時間切れ・マークずれなど20の場面の「最初の一手」を、今のうちに決めておく。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 真っ白になったら、鉛筆を置いて2〜3呼吸してから簡単な設問へ
2. マークずれは慌てて全部消さず、ずれた所を特定して直す
3. 体調や自分で直せないトラブルは、声を出さずに手を挙げる

合言葉：止まる→息→手を挙げる

試験中のまさかは2種類。①自分の頭の中で起きるもの（真っ白・焦り）は、呼吸で落ち着いて「次の一手」に移る。②体調不良や、自分では直せない答案・設備のトラブルは、**黙って手を挙げて監督者に知らせる**。一人で何とかしようとするほど時間を失う。ここに挙げた対処を、模試で一度ずつ試しておくと本番で体が動く。

◆ ① 頭・心のまさか 5

- [ ] **1 頭が真っ白になった**
  鉛筆を置き、吐く息を長く2〜3回。受験番号を確かめ、設問文を指でなぞりながら読む。いちばん簡単そうな設問から手をつける。
- [ ] **2 見たことのない形式が出た**
  新しい形式でも、条件は全員同じ。指示文を最後まで読み、何を答えればよいかだけ押さえる。時間の上限を決めて深追いしない。
- [ ] **3 最初の問題から解けない**
  印をつけて飛ばす。解ける問題で手を温めてから戻ると、案外解けることが多い。
- [ ] **4 周りのページをめくる音が速い**
  音は自分の点数と関係ない。決めておいた「何分までに大問いくつ」の自分の時刻表だけを見る。
- [ ] **5 前の科目の失敗が頭から離れない**
  心の中で「終わったことは変えられない。今はこの大問」と言い、目の前の設問の1行目を声に出さず読む。

◆ ② 時間のまさか 5

- [ ] **1 時間が足りない**
  残り時間で取れる設問を選ぶ。短い設問・語彙・文法など、すぐ答えが出る物から。誤答で減点されない形式なら空欄は残さない（減点の有無は受験案内・過去問で確認）。
- [ ] **2 残り5分で大問が丸ごと残った**
  本文を最初から読まない。設問を先に読み、キーワードで本文の該当箇所を探す。残り1分で未解答の欄を埋める。
- [ ] **3 1問にはまって抜け出せない**
  「2分考えて手がかりがなければ飛ばす」と決めておく（編集部の目安）。問題番号に印をつけて次へ。
- [ ] **4 腕時計が止まった**
  試験室に時計があればそれを見る。なければ手を挙げて監督者に知らせ、指示に従う。予備の時計を持っていくのがいちばんの予防。
- [ ] **5 見直しの時間がない**
  解き直しより、マークの位置と未解答の欄の確認を優先する。最後の1〜2分は確認だけに使う。

◆ ③ マーク・答案のまさか 5

- [ ] **1 マークが1つずれていた**
  慌てて全部消さない。どの番号からずれたかを特定し、その範囲だけ直す。時間がなければ大問単位で、確実な所から直す。消し跡は残さないようにていねいに消す。
- [ ] **2 受験番号・名前の書き忘れに気づいた**
  気づいた時点ですぐ書く。終了の合図の後は書けないので、試験開始直後に書く習慣にする。
- [ ] **3 解答用紙が破れた・ひどく汚れた**
  自分で何とかせず、手を挙げて監督者に知らせ、指示に従う。
- [ ] **4 記述の解答欄が足りない**
  欄の外にはみ出して書かない（採点されないことがある）。要点を絞って書き直す。書き始める前に、下書きで長さを見積もる習慣を。
- [ ] **5 問題冊子のページ抜け・印刷不良**
  ためらわずに黙って手を高く挙げる。共通テストのリスニングでは、試験後に申し出ても救済されないと案内されている。気づいた時にすぐ知らせる。

◆ ④ 体・環境のまさか 5

- [ ] **1 トイレに行きたくなった**
  我慢しすぎず、手を挙げて監督者に知らせ指示に従う。共通テストでは一時退室した分の時間の延長はない。大学の扱いは受験案内で確認。
- [ ] **2 おなか・頭が痛い、気分が悪い**
  手を挙げて監督者に伝える。我慢して倒れる方が危ない。飲み慣れた常備薬は事前にかばんへ。
- [ ] **3 周りのせき・貧乏ゆすりが気になる**
  自分で注意しない。共通テストでは、周りのせきなど日常的な音では救済措置がないとされている。どうしても続く時は手を挙げて監督者に伝える。
- [ ] **4 鉛筆の芯が全部折れた・物を落とした**
  予備の鉛筆を使う（削った物を多めに持つ）。落とした物は自分で拾いに動かず、手を挙げて監督者に知らせる。
- [ ] **5 リスニングの音が聞こえない**
  黙って手を高く挙げる。共通テストでは、試験後に申し出ても救済されないと案内されている。

◆ 残り時間別：何を優先する？

残り時間	優先すること
残り15分	未着手の大問の設問を先に読み、取れそうな設問から
残り5分	本文は拾い読み。キーワードで該当箇所を探して答える
残り2分	新しい問題には手をつけず、未解答の欄とマークのずれを確認
残り1分	空欄を埋める（減点がない形式の場合）。解答用紙の受験番号を確認

◆ 試験中のNG行動 5

☐ ✕ ~~マークずれに気づいて全部消す~~
○ ずれた範囲だけを特定して直す
全部消すと時間が足りなくなる

☐ ✕ ~~周りの受験生に直接注意する~~
○ 手を挙げて監督者に伝える
トラブルになり集中を失う

☐ ✕ ~~印刷不良を試験後に申し出る~~
○ 気づいた時にすぐ手を挙げる
後からでは救済されないことがある

☐ ✕ ~~決めた上限時間を超えて1問にこだわる~~
○ 印をつけて次へ進む
配点の割に時間を失い、解ける問題を落とす

☐ ✕ ~~体調不良を最後まで我慢する~~
○ 手を挙げて監督者に伝える
無理をすると残りの科目にも響く

◆ 確認テスト

1 マークが1つずれていたと気づいたら？
a 監督者に直してもらう　b そのままにする　c 全部消して最初から
d ずれた範囲を特定して直す

2 問題冊子の印刷不良に気づいたら？
a 声を出して知らせる　b 隣の人に見せてもらう
c 黙って手を高く挙げる　d 試験後に申し出る

3 残り2分でやるべきことは？
a 鉛筆を削る　b 最初から見直す　c 未解答の欄とマークを確認
d 新しい大問を解く

4 共通テストでトイレのために一時退室した時、試験時間は？
a 延長されない　b 延長される　c 別室で続きを受ける
d 次の試験で補う

◆ 解答

1 ずれた範囲を特定して直す 慌てて全部消さない
2 黙って手を高く挙げる 気づいたらすぐ知らせる
3 未解答の欄とマークを確認 確認に使う
4 延長されない R8受験上の注意

参考資料 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」

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)