No. 415

勉強法・リソース ULTIMATE CHEAT SHEET

入試本番の当日チェックリスト＆メンタル

当日の点は、実力＋準備＋立て直す力。持ち物、会場での過ごし方、焦った時の戻し方を前日に確認しておく。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 受験票・身分証・筆記用具・時計は前夜にカバンへ
2. 解けない問題は飛ばす。1問に固執しない
3. 終わった科目の答え合わせはしない

まず確認：持ち込みのルール

共通テストは持ち込めるものが細かく決まっている（例：黒鉛筆はH・F・HB、時計は辞書・電卓・通信などの機能がないもの、アラームは解除）。**毎年の「受験上の注意」と各大学の受験案内で必ず確認**する。スマートウォッチは使えない。

◆ 持ち物チェックリスト 12

持ち物	メモ
☐ 受験票	写真票など、指示どおりの形で。コピーを別に保管
☐ 身分証明書	顔写真つき。共通テストも令和8年度から必携に。認められる種類は受験案内で確認
☐ 鉛筆・消しゴム	鉛筆は削って6本以上。消しゴムは2個
☐ 鉛筆削り	手動の小型のもの
☐ 腕時計	計時機能だけのもの。会場に時計がないことも
☐ 交通系IC・現金	電車の遅れでタクシーを使う時にも
☐ 昼食・飲み物	食べ慣れたもの。会場周辺で買えないことも
☐ 上着・カイロ	会場の暖房は席によって差がある。脱ぎ着しやすい服
☐ ティッシュ・マスク	ハンカチも
☐ 常備薬	飲み慣れたものだけ
☐ 見直し用ノート	休み時間に見る1冊だけ
☐ 受験案内・地図	会場の場所と、遅れた時の連絡先

◆ 当日の流れ 6

① **いつもの時刻に起きる**
直前期から本番と同じ時刻に起きておく。朝ごはんも食べ慣れたもの。

② **早めに会場へ**
電車の遅れも見込んで、余裕をもって着く。交通機関の遅れは大学・センターの指示に従う。

③ **試験前は「見直しノート」だけ**
新しい問題は解かない。自分の×リスト・よくするミスのメモを見る。

④ **トイレは休み時間の最初に**
休み時間の後半は混む。先に済ませて、残りの時間で見直す。

⑤ **昼食は軽めに**
食べすぎると午後に眠くなる。いつもの量の少し少なめに。

⑥ **全部終わったら早く寝る**
翌日も試験がある時は、自己採点より睡眠を優先する。

◆ 試験中に焦った時の立て直し 6

☐ **1 ゆっくり息を吐く**
鉛筆を置いて、吸う時間より吐く時間を長くする呼吸を数回。数十秒の投資で、残りの時間の集中が戻る。

☐ **2 解けない問題は飛ばす**
問題番号に印をつけて次へ。1問に時間をかけすぎず、解ける問題を先に取り、最後に戻る。

☐ **3 「みんなも難しい」と考える**
難問なら他の受験生も苦戦している可能性が高い。まず多くの人が取る基本問題を確実に取る。

☐ **4 時刻で区切る**
大問ごとに「この時刻で次へ」と決めておき、時計を見て機械的に進む。迷う時間をなくす。

☐ **5 マークのずれを確認**
飛ばした問題があると、解答欄が1つずれることがある。大問の区切りで番号を確認する。

☐ **6 緊張を味方にする**
ドキドキは体が本気モードになったサイン。そう捉え直すよう説明された学生が、数学の試験で成績がよかった研究がある（Jamieson et al. 2010）。

◆ 終わった科目の切り替え 3

☐ **1 答え合わせをしない**
休み時間に友達と答えを確認しない。できなかった問題を知っても点は変わらず、次の科目の集中が落ちる。

☐ **2 SNSを見ない**
試験の感想や「難化」の書き込みは見ない。会場では次の科目のことだけ考える。

☐ **3 一言で区切る**
「英語は終わり。次は国語」と心の中で言い、次の科目の見直しノートを開く。

◆ 前日と当日朝の注意 4

☐ ✕ ~~前日に新しい問題を解いて自信をなくす~~
○ **解いたことのある問題・ノートの見直し**
前日は「できる」を確認する日。

☐ ✕ ~~前夜に夜ふかしして詰め込む~~
○ **いつもの時刻に寝る**
睡眠不足は集中力と記憶にマイナス。

☐ ✕ ~~当日の朝、会場への行き方を調べる~~
○ **前日までに経路と所要時間を確認**
当日の迷いはそのまま焦りになる。

☐ ✕ ~~受験票の準備を当日の朝にする~~
○ **前夜にカバンに入れ、出発前にもう一度確認**
朝は時間も気持ちも余裕がない。

なぜ効く？不安を書き出す

試験直前に10分ほど、試験への不安を紙に書き出した学生は成績がよく、その効果はふだん不安が強い人ほど大きかった（Ramirez & Beilock 2011）。**不安を頭の外に出す**と、問題を解くための頭の余裕が戻ると考えられている。研究では試験の直前に行ったので、試験開始前の待ち時間に試してみよう。

参考資料 Ramirez & Beilock (2011) Writing About Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom. Science／Jamieson et al. (2010) Reappraising arousal improves performance on the GRE. J. Exp. Soc. Psychol.

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）