共通テスト 当日の準備

持ち物チェック＆緊張対策シート

前日にかばんへ入れながらチェック。当日の朝にもう一度確認。

1日目 英語は最後

1 必ず持って行く物

- [ ] 受験票（自分で印刷したもの）
- [ ] 身分証明書（顔写真つきの生徒証など）
- [ ] 黒鉛筆 **H・F・HB** を5本以上（格言入りは不可）
- [ ] 鉛筆キャップ
- [ ] プラスチック製の消しゴム 2個
- [ ] 小さい鉛筆削り（手動）
- [ ] 腕時計（時刻だけ。アラーム解除）
- [ ] 眼鏡・目薬（使う人）
- [ ] ハンカチ、ティッシュ（**袋から出して**机へ）
- [ ] 昼食、飲み物、交通費

2 寒さ・いす対策

- [ ] ひざ掛け（**無地**）
- [ ] 座布団・クッション（**無地**）
- [ ] 脱ぎ着できる上着（コートは着たままで可）

ひざ掛け・座布団・クッションは、試験開始前に監督者に申し出て許可をもらってから使う。

英文字や地図がプリントされたものは不可。カイロは公式資料に記載なし（使いたいときは開始前に監督者に確認）。

持ち込めない・使えない物

スマートフォン・スマートウォッチ	アラーム解除 → 電源オフ → **かばんの中。ポケットに入れていても不正行為**（全科目が無効）
英文字・地図がプリントされた服	着て行かない（脱ぐよう指示されることがある）
耳栓	使えない
時計	辞書・電卓・通信の機能があるもの、秒針の音がするもの、タイマー、大型のものは不可
定規・コンパス・電卓	使えない
ワイヤレスイヤホン	耳に着けていれば使用とみなされ、不正行為になる（リスニングで配られるイヤホンは別）

スマートフォンのしまい方（会場に着いたらすぐ）

① アラーム解除
時計のアラームも

▶

② 電源を切る
入室終了の時刻までに

▶

③ かばんの中へ
服のポケットは不可

▶

④ 腕を確認
スマートウォッチもかばんへ

通信機能のある機器は、**かばんの中にしまっていなければ、電源が切れていても「使用している」とされる**（令和9年度の受験案内）。試験中にアラームなどの音を長く鳴らすと、不正行為となることがある。

3 持ち物の「なぜ」と条件（公式資料で確認できたこと）

受験票	郵送では届かない。マイページから取得し、**A4の白い紙に、縦向きで、拡大・縮小せずに印刷**する（顔写真がはっきり見えれば白黒でも可）。**書き込みは一切できない**。スマートフォンの画面を見せても入場できない
身分証明書	氏名と生年月日が書かれた、顔写真つきで有効なもの（生徒証・学生証・マイナンバーカード・パスポートなど）
黒鉛筆	使えるのは H・F・HB だけ。指定外の鉛筆でマークすると、解答が読み取れないことがある。和歌・格言などが印刷されたものは不可
ロゴ入りの鉛筆	メーカー名や商品名のロゴについては、可とも不可とも書かれていない。心配な人は、文字の入っていない無地のマークシート用鉛筆を選ぶと安心
シャープペンシル	メモや計算に使う場合だけ（芯は黒）。**マークは必ず黒鉛筆で**。蛍光ペンや赤ペンは使えない（令和8年度の Q&A による。令和9年度版で確認）

持ち物の「なぜ」と条件：続き

消しゴム	プラスチック製。消し跡が残っていると、正しく読み取れないことがある
鉛筆削り	机に置ける。電動式・大型のもの・ナイフ類は不可
時計	試験室に時計があるかどうかは、公式資料に書かれていない。**自分の時計を必ず持って行く**。腕にはめても机に置いても良い
ティッシュ	袋や箱から**中身だけを取り出して**机に置く。目薬・ハンカチも机に置ける
筆箱	机の上に置ける物の一覧にない。中身だけを出して、筆箱はかばんにしまう
飲み物	机の上に置ける物の一覧にない。試験中に水分や薬が必要な人は、事前に「受験上の配慮」の申請が必要

この一覧にない物は、試験中に預かられることがある。細かい決まりは、12月上旬に公開される「受験上の注意」で必ず確認する。

4 原田先生のおすすめ：道具と持ち物

鉛筆	**HB を6〜8本**、削ってキャップをつける。芯を少し丸めた鉛筆をマーク用、とがった鉛筆を書き込み用に使い分ける。転がりにくい六角形の軸が便利
消しゴム	角のあるものを2〜3個。カバーは外しておくと安心
腕時計	時刻が分かるだけのアナログ。残り時間が目で見て分かりやすい。アラームのない機種なら鳴る心配がない
座布団	折り畳み式の薄いもの（無地）。お尻からの冷えも防げる。本番で初めて使わず、家や模試で一度試す
寒さ対策	足先と手先を最優先で温める。厚手の靴下、薄手の腹巻。カイロは机の上に出さない。暑い会場もあるので、さっと脱げる薄手の上着を中に着る

原田先生のおすすめ：体調と気持ちを支える物

マスク	着けるかどうかは自由。ひもが切れたときのために予備を3〜4枚。本人確認のために、一時的に外すよう言われることがある
昼食・飲み物	会場の近くの店は混みやすいので、昼食は必ず自分で用意する。食べ慣れた物を腹八分目で。飲み物は常温の水を少しずつ。水筒に温かい飲み物を入れて行くのも良い
お菓子	基準は「手が汚れない・匂いが出ない・食べ慣れている」。チョコレート、ラムネ、小さめのおにぎりなど。初めての栄養バーやエナジードリンクは避ける
ノート	弱点をまとめたノートなど1〜2冊で十分。当日は新しい参考書を開かない
お守り・勝負曲	お守りは机の上に出さず、かばんやポケットへ。勝負曲を1曲決めて、朝の移動中や休み時間に聞く

非常用セット（ポーチ1つにまとめる）

- [ ] 目薬（暖房の効いた部屋で目が疲れたとき）
- [ ] ポケットティッシュ（多め）、ごみ袋
- [ ] 紙に印刷した会場までの地図
- [ ] 予備の眼鏡・コンタクトレンズ
- [ ] 折り畳み傘、普段飲んでいる薬、現金
- [ ] のどあめ（休み時間になめる）

原田先生のおすすめ。地図を紙でも持つと、スマートフォンの電池が切れても落ち着いて動ける。

服装：制服か私服か

どちらでも受験できる（決まりはない）。迷うなら、原田先生のおすすめは**私服**。

1. 着慣れた服は体が楽で、重ね着で暑さ寒さを調節できる（席が暖房の下かドアの近くかは当日まで分からない）
2. 行き帰りの電車や街で目立たない
3. 「見られている」感じがなく、落ち着いて過ごせる

英文字や地図がプリントされた服だけは避ける。大きさの基準は書かれていないので、小さなロゴでも気になるなら避ける。

前日の夜のチェック

- [ ] 受験票を印刷してあるか、もう一度見た
- [ ] このシートを見ながら、持ち物をかばんに入れた
- [ ] 会場までの行き方と、電車が止まったときの別の行き方を確かめた
- [ ] 受験票の「問合せ大学」の連絡先を確かめた
- [ ] 鉛筆を削り、時計のアラームを解除した
- [ ] 新しい問題集に手を出さず、解いた問題の見直しだけにした
- [ ] いつもと同じ時刻に布団に入った

眠れなくても、横になって目を閉じているだけで体は休まる。

当日の朝のチェック

- [ ] 試験開始の3時間前には起きた
- [ ] いつもと同じ、食べ慣れた朝ご飯を食べた
- [ ] 脱ぎ着で調節できる重ね着にした
- [ ] 服や持ち物に、英文字や地図のプリントがない
- [ ] 受験票・身分証明書・鉛筆・時計を、家を出る前にもう一度見た
- [ ] 昼食と飲み物をかばんに入れた
- [ ] 早めに会場に着き、席で長く吐く呼吸を3回

験担ぎの重い食事や、食べ慣れない物は避ける。

5 英語の時間割（1日目）と、時刻に沿った動き

リーディング 15:20〜16:40（80分）	休憩 40分	リスニング 17:20〜18:20

リスニングは 17:15 入室終了。遅刻は認められない（17:20 までに入室していないと受験できない）。トイレは休憩に入ったらすぐ。

リーディングの前の休み時間	トイレは**前半**に → 糖分と水分を少し → 30分前に、一度解いた英文を1本黙読 → 「最初の1分」に見るものを確かめる → 席で長く吐く呼吸を3回
15:20〜16:40	リーディング（80分）。時計を見るのは3回だけ（23分・46分・74分）
16:40〜	**答え合わせをしない**。問題冊子はかばんの奥へ → すぐトイレ → 聞き慣れた英語の音声を5分 → スマートフォンのアラームを解除し、電源を切って、かばんの中へ
17:15	入室終了。この時刻までに必ず着席する
17:20〜18:20	リスニング（60分。うち解答時間は30分）。確認音声の間に音量を合わせ、「解答はじめ」で再生する

ほかの科目は試験開始後20分以内の遅刻なら受験できるが、リスニングには当てはまらない。

休み時間にすること BEST5（原田先生のおすすめ）

1. **トイレ**（行きたくなくても、休み時間の前半に。直前は混む）
2. **糖分と水分**を少しだけ
3. 次の科目で**「最初の1分」に見るもの**を確認
4. 目薬をさして、肩を回して、**長く吐く呼吸を3回**
5. イヤホンで勝負曲か、聞き慣れた英語の音声を聞く

スマートフォンで聞く人は、入室終了までに電源を切ってかばんへ。

前の科目を引きずらない

- **休み時間に答え合わせをしない**。聞こえてきたら、その場を離れる
- 終わった科目の問題冊子は、**かばんの一番奥**にしまう
- 「終わった」と区切る動作を決めておく（廊下を歩く、水を飲む、次の科目のノートを開く）
- できなかったと感じる科目ほど、みんなもできていないことが多い

終わった科目の点数は、もう変わらない。話すなら雑談か励まし合いだけにする。

6 緊張は「力を出す準備」：捉え方を変える

体の反応	心臓が速くなる、手が冷たくなる、おなかが痛くなる。体が「大事な場面だ」と判断して、力を出す準備をしている状態
心の中の一言	「緊張してきた」ではなく、**「よし、体が準備を始めた」**。落ち着こうとするより、「準備ができてきた」と言い換えるほうが楽
周りが賢そうに見える	試験会場の「あるある」。みんな同じように緊張している（原田先生）
当日の目標	「100点を狙う日」ではなく**「失点を増やさない日」**と決めておく（原田先生）

緊張を「力を出す準備」と捉え直すと、成績が少し良くなったという研究の報告がある（効果は大きくはない）。魔法ではないが、緊張を消そうとして焦るより楽に試験に入れる。

長く吐く呼吸（30秒）

1. 鼻からゆっくり吸う
2. もう一息、短く吸い足す
3. 口から**細く長く**吐き切る
4. 3〜5回繰り返す

「吸うより吐くほうを長く」だけ守る。

一点集中法（20秒）

1. 机の上の**一点**を決める
2. 10秒、そこだけを見る
3. 吐く息を3つ数える
4. 「目の前の1問」と唱える

真っ白になったら

1. **鉛筆を置く**（10秒）
2. 長く吐く呼吸を2回
3. 印をつけて**解ける問題へ**

緊張は「力を出す準備」。体が準備を始めた合図。

肩と手の力を抜く

1. 両肩を耳に近づけて**5秒**
2. 一気にストンと落として10秒
3. 両手をぎゅっと握って**5秒**
4. ぱっと開いて10秒

試験時間中は、手だけで行う。

手が震えたら

1. 鼻から**4秒**吸う
2. 口から**6秒**かけて吐く
3. これを5回
4. 両手を5秒握って5秒緩める。3回

原田先生のおすすめ。

使うときの注意

- 音を立てず、静かに行う
- 視線は**自分の机の上**に（周りを見回さない）
- 当日いきなりではなく、**今日から毎日**、勉強の前に3回

リスニングの機器（ICプレーヤー）

電源
ランプが光るまで長押し

▶

確認音声 約2分
この間に音量を合わせる

▶

再生
「解答はじめ」で長押し。約30分

- 一時停止・巻き戻しはできない。イヤホンは**両耳**。答えは**1問ごとにマーク**。
- 音が出ない・止まった → **その場で黙って手を高く挙げる**（終わってから申し出ても救済なし）。

7 リスニングで困ったとき

音が出ない・止まる・ランプが光らない	ためらわずに、黙って手を高く挙げる。その場で申し出れば、試験の後に「再開テスト」で続きを受けられる
周りのせき・くしゃみ・空調の音	再開テストの対象にならない。気にせず解答を続ける
イヤホンが耳に合わない	当日に申し出てもヘッドホンは借りられない（出願のときに申請した人だけ）。手で押さえて受ける。本番と同じイヤホンは、高校で事前に試せることがある
音量を変えたい	いつでも調整できる。まず確認音声（約2分）の間に合わせる
聞き逃した	3秒で一番近いと思う選択肢をマークして、次の問題の「場面」と「問い」を読む。引きずって次も落とすほうが損
問題冊子を開くとき	「解答はじめ」の指示の後。指示の前に開くと不正行為になる

当日のトラブル：こうなったら、こうする

受験票を忘れた	試験場の本部で仮受験票を出してもらう。時間がなければ、試験室で監督者に申し出る（令和8年度の決まり）
遅刻しそう	試験開始後20分以内なら受験できる（**リスニングを除く**）。慌てずに、受験票の「問合せ大学」に連絡して試験場へ向かう
電車が止まった・遅れた	まず「問合せ大学」に連絡する。試験場が開始時刻を遅らせることがある
熱やせきがある	無理に受けず、追試験を申請する（令和9年度は1月23日・24日）。「問合せ大学」に電話する。医師の診断書が必要
試験中にトイレ	黙って手を挙げて監督者の指示に従う。退室した分の時間は延長されない。リスニングでは音声も止まらない

申請や連絡の方法は「受験上の注意」に書かれる。前日までに読んでおく。

英語の直前確認：リーディング

- [ ] 80分・大問8題。前から順に解く
- [ ] 時計を見るのは3回（23分・46分・74分）
- [ ] 2分考えて決まらなければ、仮の答えをマークして★をつけ、次へ
- [ ] NOT の設問は、マークの直前にもう一度見る
- [ ] 並べ替えは happened / appeared を確かめる
- [ ] 最後の第8問まで必ず手をつける

英語の直前確認：リスニング

- [ ] 第1・2問は音声が2回、第3〜6問は1回
- [ ] 確認音声の間に音量を合わせる
- [ ] 答えは1問ごとにマークする（後でまとめて写す時間はない）
- [ ] 聞き逃したら3秒でマークして、次の問いを読む
- [ ] 機器の不具合は、その場で手を挙げる
- [ ] 17:15 までに着席している

英語が終わったら（1日目の終わり）

- 問題冊子は持ち帰れる。自己採点のために、選んだ答えに印をつけておく
- 正解と配点は、その日の全試験が終わった後に、大学入試センターのウェブサイトで発表される
- 試験が終わった後でも、問題をインターネットに載せない
- 終わった科目の点数は、もう変わらない。2日目がある人は、いつもと同じ時刻に寝る

出典：大学入試センター「令和9年度大学入学共通テスト 受験案内」ほか（令和8年度の資料による項目は、その旨を書いています）。「原田先生のおすすめ」は運営者の考えで、公式の決まりではありません。12月上旬に公開される「受験上の注意」を必ず自分でも確認してください。