

大学入学共通テスト ～成功の極意～

悔いのないよう
全力を尽くそう！！

Best of luck !



PREPARATION

当日やること十ヶ条

☆平常心なんて心がけるな！緊張することを楽しめ！

- ①朝、早く起きたら、朝日を浴び深呼吸
⇒交感神経と副交感神経を切り替えよう。
- ②食事は消化の良い、いつもと同じもの。トンカツなど重たいのため！風邪薬注意！
- ③試験会場には最低でも30分前に着こう。トイレに行こう、スマホの電源を切ろう。
スマホアラームの設定を解除しよう。
- ④困った時の対処法の手順を確認、自分に「できる」と暗示をかけよう。
- ⑤難しいと判断したら、とりあえずマーク。できる問題へ行こう。
全部最後までやり抜くことを最優先し、時間配分を重視！
- ⑥マークは最後にまとめて塗るな。ずれていないかチェックポイント決めて丁寧に塗る。
- ⑦難しくてもあきらめるな。前の時間、前日の失敗を引きずるな！
終わったら次の時間へ集中せよ。

電車は遅延するもの。余裕をもって行くこと！



⑧各科目の長い休み時間に惑わされるな！

★周りが「今年は簡単！」「難しい」と言っても気にとめるな！

★携帯・スマホを使うな！反応するな！ 邪念が入り不安になるだけ意味がない！

★休み時間は、はずかしがらずに勉強に励め！

★1日目終了。急いで帰りましょう！ 手洗い・うがい！

★明日への準備だ、鉛筆削って（少し丸めて）、風呂入って、頭と体を休めろ！

★2日目。昨日、失敗したなあと感じても今日で挽回できる！今日に集中しろ。

※①から⑧へ戻る

⑨国語の現代文の時間を確保するため、古文・漢文の段取りを確認せよ！

⑩数学で200点取ろうと思うな！手が動かなくなる！

一通りやって落ち着いて見直そう。

数学①は表紙を確認。数学ⅠAは何ページから？

焦って解き始めず自分が解くべき問題量をチェックしてから

開始すべし！

他教科も同様！まずは問題をざっと見てから解く！



PREPARATION

長い休み時間の使い方

正しい使い方

- ① 何もしない（寝てはだめ） 今まで使ってきたテキスト・問題集を眺めよう。
- ② 次の時間の勉強をする

やってはいけないこと

正解もないのに、周囲の友人と自己採点をする
＝「失敗した」と感じたときの気持ちの切り替えに力を費やすよりも、
次の時間に集中すべし

PREPARATION

受験票の紛失注意

共通テストの受験票は当日提出して完成！

顔写真を照らし合わせ、提出部分を提出してはじめて受験票が完成する。縦4 cm×横3 cm。眼鏡をかける人はかけた写真！

共通テスト後も受験票は使用する

国公立大学個別試験にも受験票は必要になる。合格後の入学手続まで必要だ。共通テストが終わったからと、クシャクシャ、ポイ！としないように。



PREPARATION

マークミスは
実力ではないが、現実である

マークは問題冊子にまずチェック。

- ①監督者の指示にしたがって受験番号と選択科目をマークしよう！
- ②1箇所ずつ確実にマークし、指差し確認しつつ点検しよう！
- ③大問ごとに解答し、大問ごとにマークしよう！
- ④数学や理科など計算過程が必要な科目は、その過程を問題用紙に残しておき、そこから慎重にマークしよう！

マークは鉛筆（H、F、HBに限る）和歌や格言等が印刷されていると×

机上に置いていいもの（再度、チェック！）

- ①黒鉛筆 ②シャープペンシル（計算・メモ用） ③プラスチック消しゴム
- ④鉛筆削り（電動式・大型・ナイフ類は不可）
- ⑤時計（辞書、電卓、端末等の機能付きは不可）
- ⑥眼鏡、ハンカチ、目薬、ティッシュ

全て英字や地図などの柄物は不可。ひざ掛けなどを使用したい場合は、試験前に監督者に言って許可を得る！



MIND

高得点を取るには、準備と練習とテクニックが大事。

ただし、それだけでは足りない。
しっかりとした精神（マインド）が必要！

MIND

ネガティブにならない。

周りを気にしてはだめ。

ぱっと問題を見ただけで怯えてはだめ。

自分ができない問題は、みんなもできない問題のことが多いんです。

今までやってきたことに自信を持って、問題をじっくり見てください。

かつて化学ショック（超難化）の年で高得点を取った学生は、最初はビビったけど、落ち着いて問題をじっくり見たら、「なあんだ今までやってきたことじゃないか」と気付いて解けたと言っていました。



休み時間に答え合わせをする人や、「今年の英語は簡単だったらしいよ」とか言う人がいて、非常に動揺する。教室にこもるなり、ヘッドフォンしちゃうなり、人があまりいないところでしっかり休みましょう。

試験の始まる2時間前には、朝食を済ませるようにしました。受験しない科目があるとかかなり時間が空くので、参考書などを持っていき、最後の詰め込みをしましょう！

前の教科のことを引きずらないで、気持ちを切り替えることが大切。
コーヒーと甘いものがお勧め！

科目ごとにテーマソングを持ち、休み時間に聞いていました。僕の場合は、音楽を聞くとリラックス出来て良かったです。

試験直前はかなり緊張していましたが、試験が始まると不思議なぐらい平常心になり、落ち着いて問題を解くことが出来ました。周りの雰囲気のにのめられないようにすることは、本番で大事です。

とにかく最後は神頼み！ひたすらお守り＆お礼におすがりするのみ！
自己採点は2日間終わってから。時間を掛けず、淡白にやろう！

偉い人（役人？）が来て、すごく異様な空気にのまれてしまう
かもしれないけど、模試と同じように平常心を心掛けましょう。



最後の最後まで諦めない。

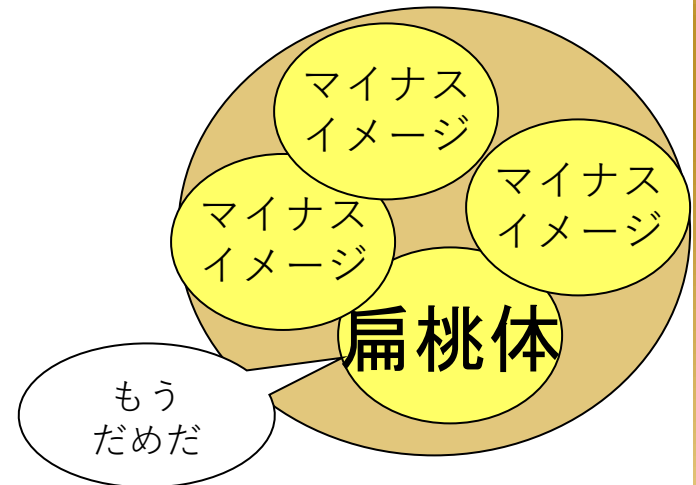
「もうだめだ・・・」
と思った瞬間に、脳の血流が悪くなります。

最後の最後まで、考え続けましょう。
きっと、答えが見えてくるはずです。
とにかく、最後までマークしましょう。

そして、自己採点が終わって、
出願を決めたら、
さっさと頭を個別（2次）試験に切り替える！

今年は2次試験までたっぷり時間がある。
十分に逆転の余地ありだ。
加えて、私立大入試が始まるぞ！

大丈夫。こんなにがんばったのだから。
最後まで、思う存分、戦って下さい！！！！



最悪、脳がこうなったら、1分間我慢。目をつぶって大きく深呼吸して、保護者や担任の顔を思い出せ！

