

入試直前アドバイス

試験の前日や当日に役立つアドバイスをまとめました。
プリントして手元に常備しておきましょう。

これだけはしておきましょう

Check Point

1

朝食はきちんと摂りましょう

人間が食事を摂らないということは、ガソリンを入れずに車を動かすのと同じこと。空腹では当然集中力も欠けてしまいます。ただし、食べ過ぎや極端に脂っこいものを食べるのは避けたほうがいいでしょう。いつもの朝に食べ慣れているものにしてください。

Check Point

2

試験が終わるまでは人と話さないように

たとえ試験会場が友人と同じであっても、待ち時間などに試験の出来を話したりしないこと。良し悪しにかかわらず不安になったり、いらぬ心配を増やすことになりかねません。友人と行くことでリラックス効果もありますが、少なくとも試験の間は人と話さず集中しましょう。

Check Point

3

温度調節のしやすい服装で臨みましょう

試験の時期は寒い日が多いのですが、試験会場は暖房が暑かったりさまざまです。脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。着慣れた制服でもよいですが、温度差に対応できる用意をしておいてください。

Check Point

4

前日までにルートを確認しよう

試験会場までのルートを事前に確認しておきましょう。当日迷っては大変ですし、はじめての道のりは何かと不安なもの。それが余計なストレスにもなりかねません。乗り換えなどがあるのならなおさらです。駅のトイレなどの確認もしておくとう安心です。試験開始時間に向けての移動は通勤時間帯と重なることも多く、公共交通機関は混雑するので要注意。余裕を持って出発しましょう。

Check Point

5

いつもどおりにしましょう

試験日だからといって構える必要はありません。冷静な状態で脳を試験に臨ませることが重要なので、当日の朝は普段通りに。ジョギングをしている人は当日も走り、Check Point1で述べたように毎日と同じ朝食を摂りましょう。また、会場までの移動や待ち時間に、いつもと同じ音楽を聞くのも効果的。これにより、脳を普段と同じ状態にでき、過度の緊張を感じることなく試験に臨む手助けになります。

Check Point

6

持ち物チェックリストをつくりましょう

当日必要なものを試験前日までにリスト化してチェックしましょう。必須項目は出願時に入手した入学試験要綱などに掲載されているので、それを参考にしてください。

【持ち物チェックリスト例】※必要なものを確認しましょう

<input type="checkbox"/> 受験票	コピーが1枚あるとより安心です。その他指定の書類などがあれば持参します。
<input type="checkbox"/> 筆記用具	HBの鉛筆など、指定に従って用意します。
<input type="checkbox"/> 時計	会場にはないこともあるので用意しましょう。スマートフォンなどは使えないので腕時計にします。
<input type="checkbox"/> 昼食	学内や周辺はどことも混雑するので持参するのをおススメ。
<input type="checkbox"/> 軽食・飲み物	長時間の試験では途中で栄養補給や水分補給も必要。手軽に食べられるものを持参しましょう。
<input type="checkbox"/> 参考書・ノート	なじみのものを最低限持参しましょう。気持ちを落ち着かせる役割もあります。
<input type="checkbox"/> ひざ掛け	会場が寒いこともあります。窓側やドア付近はすきま風などで寒い可能性あり。
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	ひざ掛け同様、寒さで集中できない状態にならないよう、事前に用意しておきましょう。
<input type="checkbox"/> マスク	風邪を引いたら必須。自分だけでなく周囲への気配りもお忘れなく。
<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュなど	基本的なことですが、いつものカバンや服装ではないと意外と忘れがち。しっかり確認しましょう。
<input type="checkbox"/> お金（緊急用）	交通費分、昼食分など、少し余裕を持って小分けし財布とは別の場所に入れましょう。

上記以外にも自分で項目をリストアップして、前日と当日に照らし合わせて出かけましょう。

強く、優しく。