

センター試験まであと約1週間。準備の確認を！

全員でうれし涙を流すために④



平成29年（2017年）、新しい年を迎えました。今年もよろしくお願いいたします。さて、センター試験までいよいよあと8日になりました。冬休み中は、学習室として開放された教室で最後の追い込みに真剣に取り組む3年生の皆さんの姿が多く見られました。ここまで来れば、「人事を尽くして天命を待つ」の境地で、とにかく自分の夢の実現に向けて最後まで悔いのないよう今できることをやりましょう。

何度もくどいようですがまた、もう一度センター試験の受験票・写真票・「受験上の注意」をよく確認して、足りないものや抜けている準備がないかどうか確認をしましょう。必要以上に緊張することはありませんが、緊張感なくいい加減に準備をすると当日忘れ物をしたり、思わぬことで試験に集中できない状況になったりします。

まず慎重に自分でしっかり「受験上の注意」を熟読して準備を万全にしておくことが重要です。自分のためのセンター試験受験です。人任せでなく、自分でしっかり受験上の注意を理解し、準備を万全にしておきましょう。「先んずれば人を制す」です。

それではセンター試験まで約1週間となった時期に注意すべき点をあげてみます。

◎ センター試験前日まで

センター試験まで、あと約1週間ということで誰もが焦る気持ちがあるかもしれませんが、大切なのはいつも通りの「平常心」です。

・生活リズムは朝型に

入試当日に自分の力を100%出すためには、朝6時前には起床することが必要になります。夜は12時前に就寝し、朝は6時前に起床できるように睡眠を十分とり、生活リズムを調べておくこと。

・体調管理はしっかりと

風邪をひいたりしないように手洗い・うがい・マスクの着用は勿論のこと、バランスのよい食生活（生ものや消化の悪い脂っこいもの、刺激物は、できるだけ避ける）、ビタミンCの摂取、万全の寒さ対策などでしっかりと体調管理をする。

・勉強は今できることを要領よく

今から新しいことをやってもすぐには身に付きません。センタープレテストや今までのマーク模試などでできなかった問題の見直しや知識問題の再確認をしておくようにしましょう。闇雲に問題をやるのではなく、自分の課題としている部分を中心にうろ覚えの知識を確実に定着させるように確認することが大切です。

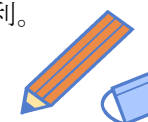
・当日の持ち物の準備は早めに

当日は最低限①受験票・写真票②黒鉛筆③消しゴム④時計の4つは忘れてはいけない所持品です。

受験票・写真票に写真を貼付しましたか。署名欄への署名は終わりましたか。前日でなく、今日帰宅したら必ず確認しておきましょう。

当日の持ち物で絶対必要なもの、必要と思われるものをあげておきます。

- 1 受験票・写真票（写真貼付と署名を確認しておく）
- 2 黒鉛筆（H・F・HB）→多めに用意、芯が折れないようキャップをつけ、ばらけないようにゴムで括っておくと便利。
- 3 「受験上の注意」（受験票と一緒に配付したもの）
- 4 プラスチック製消しゴム（1個だけでなく大小1個ずつを準備）
- 5 時計（アラームを消す、電卓機能付き等は除く）
- 6 鉛筆削り（電動式や大型のもの、ナイフ類を除く）
- 7 スマートフォン・携帯電話（アラームを消す）→受験票に書かれている試験当日の茨城大学本部・常磐大学の連絡先の電話番号は必ず登録しておく。
- 8 交通費（少し余分に）
- 9 お弁当・飲み物（消化のよいもの・水筒に温かい飲み物を入れて持参するとベスト）
- 10 ハンカチ・ティッシュ・マスク
- 11 参考書（かさばらないよう精選する。要点をまとめたノートでもよい。）
- 12 下痢止め薬→必要に応じて。（「ストoppa下痢止めEX」がおすすめ→万一、急な下痢の場合、水なしで服用できる）
- 13 チョコレートなどのちょっとしたお菓子（休憩時のリラックスに）



（必要に応じて）ひざ掛け、座布団（監督者に申し出て許可を得れば使用可）・目薬
カイロ・常備薬・雨具・防寒具

以上を参考にして、慌てることのないように早めに準備しておきましょう。

◎ センター試験前日

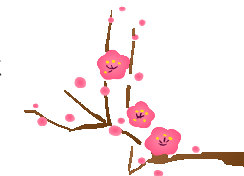
前日は特別なことをせず、普段通りの生活をしましょう。あくまでも基本は「平常の生活」です。

センター試験前日は、いつも通りに登校しましょう。1～3限目は平常授業で、4限目は事前指導とLHRです。午後の授業はありません。事前指導では、注意事項の最終確認を行います。疑問点があれば必ず質問するようにしましょう。

前日は、午後は早めに帰宅して、受験票や持ち物の確認をしてゆっくりと家で軽い学習をしましょう。くれぐれもゲンを担いで夕食は「カツ丼」など脂っこいものを食べて胃腸に負担をかけたり、いつもと違って早々と8時に就寝するなど慣れないことをやったりしないようにしましょう。

基本はいつも通りの食事や生活リズムです。

いつも通りの食事や生活リズムで睡眠をしっかりととり、当日はベストコンディションで受験できるようにしましょう。



早めに準備を万全に！「先んずれば人を制す」