**～センターListening　直前＆試験中　1１の心構え～**

初めに：リスニングは直前の準備、心の在り様しだいで、実力が150％発揮できるときもあれば、50％しか発揮できないこともあるきわめてメンタルなスポーツです。

０．音源の準備：センター試験過去問や、問題集のCDの音声を、MP3プレイヤー等に入れておくこと。音源は、すでに何回か聞いたことがあるもので、聞いて内容が理解できるものにすること。可能なら大学入試センターのHPにある実際の過去問音声が望ましい。

1. 前日寝るまでに、必ず上記の音源を聞いておき「英語頭」を作っておくこと。

２．当日、咳がひどい場合は、薬（ただし、成分に眠くなるものが入っていないもの）で対

　　処すること。咳の連発は確実に得点ダウンにつながる。

３．当日筆記試験終了直後に、まず、「頭のリフレッシュ」を行わなくてはならない。初日

程最後の科目であるリスニング開始時には、疲れもピークに達しており、外がすでに真っ

暗であることも相まってやる気がトーンダウンする。まずは気持ちを落ち着かせ、チョ

コレートなどの糖分を脳に送り込み、最終ゲームへ向けて脳を再活性化させる。

４．休憩時間に用意した音源を聞き、英語耳に切り替えておく。再生速度変更ができる場合

　には、1.2～1.5倍速で聴くものよい。ただし、仕上げはノーマルスピードに戻すこと。

5．自分のペースで回答できないリスニングは、筆記具の不具合は許されない。再度確認を。

６．ICプレイヤーの不具合は遠慮せずにすぐに手を挙げて申告すること。

７．各大問の冒頭の日本語での説明が流れている間に、しっかりと選択肢を先読みしておく

こと。ただし、あまり直前まで先読みをすると、いきなり英語が流れてきて焦ることに。

８．問題形式の変更は常に考えられる。その場合焦るのはみな同じ、決して難問ではないの

で、まずは落ち着いて説明を聞けるかどうかが大切。

９．「目的は問題に正解することであって、すべてを聞き取ることではない。基本的に半

分くらい聞き取れたら正解が導き出せるように問題は作ってあるのだ」と考え気を楽に。

10．「理解できなかった」・「聞き逃した」英語を思い返そうとしても、それが頭で再生されることは決してない。2回目の放送が終わった直後に答えが確定できない場合は、割り切ってマークしてしまう。次の問題に進むまでの空白時間は８～10秒程度しかなく、ここは気持ちを切り替えて次の問題の選択肢の先読みに使わなくてはならない。前の問題を引きずることから抜け出せず、連鎖反応的に失点してしまうのが最悪のパターン。

「聞き取れなかった＝不正解ではない」、「あなたがカンでマークした選択肢は必ず合っている！」、「あなたが聞き取れなかったものは他の人も聞き取れていない」、「今年のリスニングは難しすぎて平均点は20点くらいだ」・・・こういうポジティブな気持ちで！