

賢者は歴史に学ぶ



2022年版

最新版

～共通テスト先輩からのアドバイス



※今年はコロナ対策で、先生も会場に立ち入ることができません。一人ぼっちの戦いになりますが、自分の力を100%発揮して来なさい。健闘を祈ります。♥♥♥



参考にしてください

松江北高補習科 & 勝田ヶ丘志学館

2022年1月

(編)八幡成人

※昨年度の「松江北高補習科」と「勝田ヶ丘志学館」に学んだ生徒たちが、後輩たちのために「センター試験」が終わった直後に書いてくれたことをまとめてみました。太字(★)はたくさんの生徒が書いてくれた事項です。注意したいものです。「賢者は歴史に学ぶ！」(ビスマルク)のです。先輩たちの思いをよく読んで当日の心構えをしておきましょう。(八幡)

【事前準備】

●忘れ物にくれぐれも注意！

- ▶試験の直前に見直したところがちょうど出た。試験直前まで悪あがきをした方が良い。★★★★
- ▶チョコレート(ミルクよりもブラック)は必須。甘い食べ物や軽く食べられるものはできるだけ多く持って行くと良い。★★★

要確認



- ▶建物の外と試験室の中の温度差がひどいので、温度調節がしやすい服装が良い。★★
- ▶鉛筆はたくさん持っているなら、鉛筆削りは使う機会がない。7本ぐらいいは持って行く。消しゴムは3つ。★★
- ▶時計は必ず2つ持って行った方が良い。片方が止まった時の予備。★★
- ▶試験前に下痢止めストッパーを飲む(下痢でなくても)。プレッシャーでお腹がゆるくなって困った。★★
- ▶試験当日の昼食は普段と同じようなものや、食べ慣れたものが良いと思う。いつもと違うものを

食べると試験中にのどが渇いたりすることもある。

★★⇒心と体のリラクセスに。

▶足が寒かった。膝掛けがあると良い。★★

- ・間食は必ず持っていくこと(チョコレート&バナナ)。
- ・朝は胸を張って歩くと緊張がすこし和らぐ。
- ・温度を調節できる服を持って行った方が良い。試験室は意外と暑いので。
- ・暖かいお茶と冷たいお茶を用意しておくが良い。暖かいお茶は緊張をほぐしてくれるし、冷たいお茶は頭を冷やしてくれるから。
- ・重いコートよりも軽い上着を何枚か持って行く方が良い。
- ・試験前日に寝れる自信のない人は、その前の日の睡眠時間を少し減らしておくとも良いかも。
- ・模試の復習が命(見たことある問題がいっぱいあった)。
- ・エアコンの温度に合わせるために、脱いだり、着たりが簡単なものを持って行く。
- ・試験の日が近づいたら、体調を整えておくことが大事。勉強をしたくても休息を取って体調を整えた方が良い結果が出る。
- ・トラブルはつきものなので、最初から何か起きると思いつながりながら当日を迎えると良い。
- ・緊張すると汗の出る人は、ハンカチや靴下の予備をたくさん持って行く。
- ・うるさいので耳栓が欲しかった(Ⓢ試験時間中はダメ)。
- ・いつもと違う事はしない方が良い(起床時間、食べ物、服装、自分の習慣など)⇒当日と同じ就寝・起床時間で

ルーティーンを作ると良い。

- ・普段から入試当日にするような行動、時間の使い方をしておく。
- ・特に女子は冷え症の人が多いため、「足に貼るカイロ」が役立つ。
- ・自分の体調を把握し、薬などの備えを万全に。
- ・ICプレーヤーの操作方法は、事前に「受験案内」で確認。

注意事項

【第1日目教室外】

- ・今までの積み重ね、いつもの自分を振り返り、平常心で。
- ・1日目の朝の待合室は騒がしい。
- ・会場が開くちよつと前に着いて、開いたらすぐに入る方が良い。会場に早く着き過ぎると、外で待つ時間も長く余計に緊張するので、教室に入れるようになる時間を目安に行く。

【試験会場にて】

Ⓢ 試験当日は感染症予防の観点から、休憩時間や昼食時等の他者との会話、交流、接触を極力控えることが求められる。昼食持参と自席での食事が求められる。

▶会場によって暖かい所と寒い所があるので、要防寒。貼らないタイプのカイロも有効。暖房に近い所はかなり暑い。1日目と2日目で寒さが異なる

ることも。★★★★ ⇒㊦ 今年は換気重視で寒暖差が拡大する。両方の備えが必須。

▶水を飲み過ぎると、頻尿になって試験中にトイレに行くか否か葛藤が起きるので、水分補給はほどほどに。カフェインとか利尿作用のある飲み物は飲まない方がよい。★★★

▶自分のフロアのトイレは行列なので、控え室とかの方がすいている。別の場所のトイレを複数確認しておけ。★★★★

▶女子トイレは本当に混むので、試験が終わって休憩時間になったらすぐに行くのがよい。現役生は友達を待っていたり様子を伺っているので、すぐに行くとあまり並ばないで入れる。参考書を持っていると並ぶ時も勉強できる。★★

▶全教科を通して、問題文をよく読む。★★

▶机が少しでもぐらついているようならば、申し出れば対処してもらえるので、遠慮せず言ったほうが良い。ガタガタ鳴る。★★

▶試験中ずっと隣の人が寝ていた。なるべく視界に入れないようにした方がよい。寝息・鼻息が聞こえる。★★

・机が水平な会場と、机が傾いている会場があるので、鉛筆が転がらないように注意が必要。ゴムでまとめておくのがよい。

・おじさん、お婆さんがいる〔笑〕。

・試験官は意外と優しい。

・試験の部屋に入って勉強した方がよい。

・入室時間ギリギリまで時間を使う。

・咳をしているのに、マスクをしていない人がいるので、消毒液を持って行って昼食時に使うと良い。

・一番前の席は視界が開けていてリラックスできる。ただしちょっと寒い。

・本番はどうしても緊張する、ということを始めから覚悟しておく。

・始まる前とか、好きな音楽を聴くとリラックスできる。

・変な格好の人がいるかもしれないけれど気にしないこと。

・記念受験の人が意外と多く、休憩時間はずっと喋ってうるさい。1つの場所に群がったり教室の中を走ったりして気が散るので、音楽を聴いたりしてシャットアウトした方がよい。

・問題が配られている時などの何もない時間に手が冷える。



- ・試験直前まで教科書などを見ておいた方がよい。
- ・男子トイレと女子トイレの札が分かりづらくて間違えた。
- ・部屋の一部の電気が試験中に切れた。
- ・試験監督が注意事項を読むときにかむから、笑いをこらえるのが大変。
- ・下駄を履いているヤツがいた。
- ・試験官は試験室入室終了10分前に入室して来るが、試験室入室終了時間に「参考書をしまってください」と言われるまでは勉強ができるので、試験官が入ってきたからといって慌てなくても大丈夫。
- ・「綾鷹」のほうじ茶はすぐにトイレに行きたくなる(15分前と5分前の2回行ってもまた行きたくなった)。でも「十六茶」は理科の2時間我慢できた。
- ・必ず一人になる時間を作って、気持ちを高める。
- ・テスト前の15分間は、お世話になった人たちの顔を思い出して絶対大丈夫という気持ちにもって行ってからテストに臨む。
- ・隣の人の消しゴムの消し方が荒くて机が揺れた。
- ・隣の人のシャープペンの芯が折れて顔に当たった。
- ・緊張した時は、ちょっと口角を上げてみる。
- ・試験前の1分間くらいは目を閉じ呼吸を整え無心になる。
- ・机を二人で使っている場合、ヒジでドンってして揺らしてくるヤツがいる。

【第1日目】



▶終わった教科は振り返らない方がよい。心が折れて次の試験に影響する。失敗を引きづらない。次の勉強をする。出来なかったと思っても意外と結果が良いこともあるので、切り替える。★★★★★

▶問題が配られたら、大きな変更があるかないかを確認する。★★★★★

▶試験が始まる直前はドキドキするから深呼吸。緊張した時はとにかく長く息を吐くことに集中すると落ち着く。★★★

▶解答前の空白の5分間に指回しをすると落ち着いた(普段から解く前にする習慣をつけておいた)。★★★

▶学ランを脱いで受験すると、肩の重みがなくなって気分が良くなる。★★★

▶「残り10分前」(結構大きな声にびっくりする)

と言われても決してあせらず落ち着いてすること。あせると何も考えられなくなる。★★

▶分からない問題があってもパニックになったら、1回背筋を伸ばして問題全体を見る。自分が解けない問題は全員解けないと思って開き直す。★★

・マークの解答番号が合っているかどうかこまめに確認した方がよい。ズレると命取り。

・どの科目も「もしかしたら難化するかも…」という意識を持っておくと、万が一本当にそうなった時に少しは落ち着いていられる。

・遅刻者がいたりして試験開始時間がずれてしまっても慌てないこと。

・自分は天才だと思い込め!

・隣の人が咳とかでうるさいのは当たり前だと思って臨んだ方がよい、今年僕はソイツにやられた。

・英語は本番だからといって丁寧に読もうとすると逆に点数が上がらないと思った。いつも以上に速読を意識して迷わず解答するべし。

・自分の手応えは微妙でも、点が取れていたり、問題が難しかったりするの、気にしないこと。

・同じマークが続いても気にしない。

・分からない問題はすぐに飛ばす(時間配分が重要!)

⇒「捨てて勝つ」戦略

・問題の先読み(英語と国語)

・地歴公民は当日の朝起きたときから本番直前までひたすら勉強した方がよい。一時的な記憶でも点は取れる。私はスタディサプリを見ながら朝の準備やご飯を食べましたが、そのおかげで数点取れました。

・時間との勝負。どの教科も10分余るように時間配分をして見直しに充てる。

・教科が終わるごとに、1回立ち上がるべき。休憩時間は必ず立って動いた方がよい。

・試験が始まったら開き直す。

・最後の最後まであきらめない。

・終了時刻をちゃんと確認しておく。

・分からない問題でも適当に数字を埋めておく。

・英語の前は英語をしておくとうまい。

・隣の人の解くペースを気にしないこと。

・気になるが、当日ネットや新聞は見ないでおこう。デマが飛び交う。



【休憩時間】

㊦ 感染症予防のため、昼食時の受験生同士の会話、交流、接触を最大限に抑制するために、待機室、食事控え室、学生食堂の開放などは行われず、受験生には昼食持参と自室での食事が求められる。食事を取り終えた後は速やかにマスクを着用すること。

▶休憩中に大声で答え合わせをする人がいる。無視。周りの学校の人がうるさかったり、スマホばかりいじってたり、マンガを読んでいる人とか、いろいろな人がいるが、いちいち気にしないように。★★★★★ ⇒変人は毎年いる。

▶休み時間は外に出て少し散歩するとよい。会場を出る時には必ず受験票を持って行くこと。ずっと部屋の中にいると気分が悪くなる。外の空気を吸え！★★★★★

▶休憩時間は友達と合流してリラックスするのがいい。内容以外のことを話すとリラックスできる。音楽を聴いたりしてリラックスするもよし。★★★ ⇒友達の存在を安心感へとつなげたい。

▶試験の出来・感想を大声で話す人が確実にいる。気にしない。★★★

▶昼ご飯の後は眠くなるので、昼食は多すぎない方がよい。ほどほどに。食べ過ぎるとお腹が痛くなる。★★★ ⇒食後の眠気に注意。自分の眠気覚ましの方法を（例：ブラックガム等）。

▶昼食を取る場所を確保しておく。机は少ないのですぐに埋まる。昼ご飯も友達と食べた方がよい。★★★

▶休憩時間中は軽くストレッチするのがよい。座りっぱなしはきつい。硬い椅子で体が痛くなる。★★★

▶答え合わせをする人がいるけれど（特に現役生）気にしないこと。悪影響あるのみ。★★

▶休憩時間には糖分を補給するとよい。★★

- ・待ち時間が長いので、お腹が減る。
- ・トイレは早めに行っておく。我慢しない方がよい。
- ・終わった科目のことを気にしている人を相手にしないこと。

- ・友達が「どうだった？」と聞いてきても真面目に答えない。
- ・30分～1時間の休憩が試験の間にあるので、有効に使う。
- ・周りのことは気にせずに、イヤホンなどをして自分のことに集中する。
- ・「9割を確信した！」だの「簡単だった！」などの声に動揺しないように。
- ・パンツの前後を逆にはいて、トイレでパンツの穴が見つからずに動揺しても大丈夫！
- ・試験前は必ず甘い物を食べておく。
- ・緊張した状態だと食欲が無くなるので、無理に弁当を全部食べようとしない方がよい。
- ・騒音・雑音に慣れておく。



【リスニングに関して】

㊦ イヤホンの色・形状が今年から変更される。

▶リスニング中、大音量で聞く人もおり、音漏れがすごかった。始めの方は集中できなかった。★★★★★

▶リスニングの前に英語を聞いて耳を慣らしておく。チョット速い速度で聴くと良い。★★★★★

▶リスニングを聞くとときには、音量は大きめの方がよい。★★

- ・リスニングは「始め」と言われたらすぐにボタンを押した方が、放送終了後マーク欄の見直しができる。
- ・リスニングのイヤホンの留め具が取りにくい。
- ・リスニングの前には、本番の音源を聞いておいた方がよい。
- ・リスニングで分からない問題があっても、次の問題に集中する。
- ・リスニングは機器の準備などに時間がかかり、待ち時間が長いので、試験時間開始まで集中力を保つ、あるいは高めるのが本当に大変。
- ・リスニングは1日目の最後だからたくさん勉強して確実に点を取って次の日につながるようにする。
- ・周りの雑音は割り切り、音声だけに全集中。

♥ 八幡からのアドバイスは？



- 心・体・頭を試験当日に適應させていく～最高の状態で試験へ！ **最高**
- 明日の試験日程の確認と持ち物の万全の準備で心に余裕を持つ～準備は必ず前日までに！ 会場の室温に衣服の着脱で対応できる準備を ★コロナ対策で頻繁に換気有 **忘れずに!**

| | | | |
|-------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| ・受験票・写真票 | ・黒鉛筆（H、F、HBに限る） | ・シャープペンシル（メモ・計算に使用する場合のみ使用が可能、黒芯に限る） | ・時計 |
| ・プラスチック消しゴム | ・鉛筆削り（ナイフ類は不可） | ・マスク | ・昼食・飲み物 |
| ・防寒具 | ・音楽プレーヤー（リスニング対策に必須!） | ・問題集・参考書 | ・ハンカチ・ティッシュペーパー（箱から中身を取り出す） |
| ・メガネ・目薬 | ・常備薬 | ・心の支えになるもの（お守り等） | ・お菓子（チョコレート&バナナ） |

<NGのもの> 定規、コンパス、電卓、電子辞書、スマホ、ICレコーダー、グラフ用紙などの補助具

- 余裕を持って早めに試験会場へ 20分までは遅刻が認められる

- ・交通機関の遅延に注意！ ★雪が降ることも（天気予報チェック） 足元に注意！
- ・会場案内を基に受験室へ ★会場を下見しておくのもよい
- ・自席でリラックスして準備を整える



ここがポイント



- 筆記用具は机上へ 使用NGの物はカバンへ（不正受験に注意）

- 初戦は文系科目 問題が配られたらまずザーツと変更がないかを確認
英語リスニングまで集中力の持続を！ ★リスニング直前は必ず英語を聴き耳慣らしをしておく！

★今年からイヤホンの形状が変わります。「共通テスト」のICプレーヤーの操作体験ができます。大学入試センターHP「英語リスニングで使用するICプレーヤー操作ガイド」

- トイレの確認 いつ、どこのトイレに行くか？事前に要確認 待ち時間対策も

- 受験番号・名前・マークミスの見直しを忘れない！ —毎年相当数の受験生のミスが
「解答やめ！」と言われたらすぐに鉛筆を置く（不正受験） **重要** 