

P.U.P. News

VOL. 6

2018年1月12日(金)発行

発行元：進路指導部



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひ致します

いよいよ2018年1月13日(土)、14日(日)のセンター試験が迫ってきました。

今月はセンター試験前日から当日の流れを紹介し、高2以下の生徒は定期

試験や模擬試験前を想定して読んでください。



試験前日までの勉強

「直前になったら新たな問題集には手を出さない！」これはセンター試験直前の鉄則と言われています。センター試験が迫ってくると、自分に自信が持てなくなり焦ってしまい、今までやったことのない問題集や勉強をやらうとしてしまいがちですが、これはかえって逆効果です。例年、センター試験明けの受験生の声で多く聞かれるのが、「見たことのある問題が解けなかった」という声です。今必要なのは、やったことのある問題や、解答方法を理解している問題が試験本番で出題されたときに、確実に得点できるようになることです。それがセンター試験の成功に直結します。そのためにも、**これまで自分がやってきたことがちゃんと定着しているかを、きちんと確認しておくことが大切です。**基本的な問題を振り返って再確認する事でケアレスミスを失くし、確実に得点につなげられるようにしましょう。

試験前日

①コンディションを整える

試験前日の勉強は、気持ちを落ち着かせる程度に軽い復習をし、リラックスして過ごしてください。前日に夜遅くまで勉強しても、当日寝不足では実力を出し切ることはできません。前日は最低限の確認だけにとどめ、早めに布団に入りましょう。緊張して眠れない場合もあると思いますが、目をつぶって横になっているだけでも身体は休めます。

食べ慣れない食べ物や飲み物には注意が必要です。ゲン担ぎのために前日にカツ丼を食べるという話も聞きますが、胃もたれをおこすことも。いつも通りの食事をしましょう。不要な外出を避け、手洗い・うがいをしっかりして体調を整えましょう。

②注意事項と持ち物を確認する

緊張状態から、忘れ物をすることもあるので、必ず受験票や受験案内に書かれていることを確認し、前日のうちに持ち物は準備しましょう。筆記用具は、機械がマークを読み取れない可能性があるためシャーペン不可です。鉛筆10本以上と鉛筆削り、複数の消しゴムを準備しましょう。

試験当日シュミレーション

起床から出発まで

起床は試験開始3時間前

最初の試験で十分に頭を働かせるために、試験開始の3時間前には起床しましょう。朝食をしっかり食べて、交通情報や天気予報を確認して出発です。朝食は、ご飯(米)がオススメです。脳が働くために必要なブドウ糖が、ゆっくり消化・吸収されるので、持久戦にピッタリです。

体温調節できるよう重ね着をする

試験会場に到着するまで、暖房の状態はわかりません。試験当日の服装は、温度調節しやすいものを選択するとよいでしょう。現役生の中には、着慣れている学校の制服が緊張しなくてよいという人も多いようですが、温度調節ができるよう重ね着の準備をしておくといよいでしょう。制服の上にコートやダウンを着ることもできます。なお、英文字や地図等がプリントされた衣類は禁止されていますので注意が必要です。

昼食は弁当を持参する

試験会場では弁当類を売っていない場合もあります。コンビニなどを先に探しておくのも手ですが、混雑が予想されます。昼休みにバタバタしないように、できるだけ弁当を持っていきましょう。



忘れ物がないか最終チェック

もう一度、持ち物の最終チェックをしましょう。最終チェック後、荷物を詰めたかばんを持ったら、いよいよ出発です。受験票とお金は、肌身離さず持ち歩くこと。この2つがあれば、少なくとも試験会場まで行って受験することができます。たとえ、筆記用具や昼食を忘れたとしても、近くのコンビニなどで購入できます。また、気持ちを落ち着かせるために、チョコレートなどの甘いものを持っていくのもオススメです。試験会場が乾燥している場合もあるので、飲み物も用意しておくといよいでしょう。常備薬や目薬なども、必要に応じてかばんに入れておきましょう。

会場到着

指定の教室へ行く

到着したら、慌てずに受験番号を確認して、指定された教室へ向かいましょう。試験会場が学校の場合は、キャンパスが広く、迷いやすいので注意が必要です。トイレの場所も確認しておきましょう。

試験の用具を準備する

席に着いたら、まずは受験票を机の指定の位置に置きます。そして、筆記用具や時計など使用する用具を準備します。忘れてはいけないのは、携帯電話の電源を切ることです。時計のアラームもオフにしましょう。

試験開始から試験中

必ず最初に氏名と受験番号を書き込む

試験が始まったら、まずは氏名と受験番号を書き込みます。記入箇所が複数あったり、問題用紙にも書くケースがあったりするので、くれぐれも記入漏れのないよう、十分気をつけましょう。試験開始前に、試験官から注意事項が伝えられます。試験官の説明が聞き取れなかったり、黒板に書かれた説明の文字が見えなかったりする場合は、必ず試験官に聞くことです。肝心なことを聞き逃したために起きるミスは絶対に避けたいです。

わかる問題から解いていく

最初の問題がわからないと、頭が真っ白になってしまい、実力を発揮できないこともあります。試験が始まったら、まず、すべての問題にざっと目を通しましょう。そして、解きやすそうな問題から取り組んでいきましょう。飛ばした問題は、忘れないように印を付けておくとい良いでしょう。くれぐれも解答欄を間違えないようにしましょう。ラスト5分は、解答の見直し時間に当てられるよう、時間配分に気をつけたいところです。

●解答の掟

正確な自己採点をするために、以下の点に気を付けましょう。

- 受験番号や名前などの記入に誤りはないか確認する。
- マークの「ダブリ」や記入欄の「ズレ」などがなく確認する。
- 受験中に自分の解答を問題冊子に必ずメモし、訂正した場合は問題冊子のメモも訂正する。
- 訂正の際は消しゴムで完全に消すこと。
- 問題冊子の控えとマークシートの解答とが一致しているかを最後に見直すこと。



トラブル発生時は試験官に声をかける

「消しゴムを落とした」「解答用紙が破れた」「トイレに行きたい」など、どんなに準備を整えたつもりでも、大小を問わず、トラブルが発生する可能性があります。気づいてもらえるのを待ったり、我慢していても何にもなりません。困ったときは慌てずに、手を挙げて試験官に伝えましょう。何らかの対処をしてくれます。

休み時間

気分転換をする

1科目終わるごとに、気持ちの切り替えを図りましょう。調子が良くても悪くても、次の科目に全力を尽くしたい。

トイレは、昼休みには混雑しがちなので、なるべく休み時間に利用するようにするといいでしょう。

また、朝食で得たエネルギーは、4時間程度で消費してしまいます。休み時間に、チョコレートなど甘いものを食べて、糖분을補給しておくという方法もあります。

試験終了

受験票は忘れずに持ち帰る

試験終了後は、筆記用具や参考書、衣類などの忘れ物がないように、机の周りをチェックしましょう。特に受験票は、入学手続きに必要な場合もあるので持ち帰り、きちんと保管しておきましょう。なお、問題用紙は回収される場合と、持ち帰ってもいい場合があります。学校の指示に従いましょう。

●一日目の自己採点は厳禁

解答はその日のうちに発表されますが、一日目に終わった試験の自己採点をしてはいけません。点数がよかったら2日目に油断してしまうかもしれませんし、思うように点数が取れていない場合は落ち込んでしまいます。2日目が終わるまでは我慢しましょう。

(参照：Benesse マナビジョン)



センター試験直前対策



1月の試験

- ・1月 9日 (火) ~ 10日 (水) 《高校1年生~高校3年生》 kパック
- ・1月13日 (土) ~ 14日 (日) 《高校3年生》 センター試験
- ・1月20 (土) 《中学1年生~高校1年生》 英検
- ・1月25 (木) 《高校1年生》 進研総合学力テスト
《高校2年生》 進研総合記述