

今回は、普段教室に掲示させてもらっている受験生サポートコラムを生徒全員に読んでもらいたいと思い、サポートコラムのテスト・入試対策特別編を載せたいと思います。保護者の皆様も、よかったら参考にして下さい。

1回目のテストが終わりました。一息ついてはまたすぐ次のテストがやってきます。多い人では塾のテスト、模試など数多くのテストがあり大変です。皆さんはテストの際、緊張しすぎて頭が真っ白になったことはありますか？これは誰にでも起こりえます。今回は、テスト当日落ち着いて受ける方法について考えていきましょう。

## 準備～前日夜の過ごし方

力を発揮できるのはどういう時でしょうか？多くの場合、慣れている状況の方が力を発揮できることが多いです。つまりポイントは日頃の学習からテストや入試に寄せて、なるべく非日常感を減らすことが大切です。

### 【学習の時間帯】

テストや入試は多くの場合、朝から長くても夕方までだと思います。それにも関わらず多くの受験生が夜型で、夜にパフォーマンスを発揮できるよう準備してしまいます。さすがに学校もあるので朝型だけでは受験勉強が進みませんが、テスト1週間前には、朝に力が発揮できる準備をしたいものです。脳は大体起きてから3～4時間後にパフォーマンスを発揮しやすいので、逆算して朝勉強は有効かもしれません。特に土日はチャンスです。昼に起きて夜中まで勉強という子どもたまに見かけますが、テストや入試の訓練としては愚策だと思います。

### 【時間の意識】

「家で落ち着いてゆっくりやったら解けたのに」という経験はありませんか？理由は簡単です。家という落ち着いた環境で自分のペースで学習しているからです。そんな準備では、非日常のテストではなかなか力を発揮できません。例えば、タイマーやストップウォッチを使用してみてはどうでしょうか。あえて自分にプレッシャーをかけて急いで問題を解くというのは、テストに環境を寄せてみるという点でおすすです。

### 【服装】

普段のテストではこだわり過ぎかもしれませんが、入試では多くの場合制服で受験します。家ではパジャマで勉強しているのに入試ではビシッと制服を着ては、これまた非日常になってしまいます。この辺もこだわってみてもいいかもしれません。

### 【食事】

受験前日に、縁起担ぎでトンカツやステーキを食べたり、気合いを入れるためにガッツリと焼肉を食べに行ったりする人もいますが、受験当日に胃がもたれてしまう危険があるので、前日は避けたほうが良いと思います。お寿司などの生モノも、お腹をこわす可能性のあるものは避けた方が良いでしょう。胃にやさしく、栄養バランスのよい食事をとりましょう。ごちそうは、受験当日の夕食か、合格発表後の楽しみにとっておきましょう！

### 【睡眠】

テストや入試で眠くならないように前日は早く寝なければと考える人は多いと思います。しかし、急にやってもうまく寝付けないこともあります。前夜までの訓練として1週間くらいは、就寝の2～3時間前にはスマホの画面をなるべく見ないようにし、部屋の照度を落とすなどして、自然に休息モードへ移行できる環境を整えましょう。

## 試験当日の朝～移動

★ **試験開始の3時間前に起床**：脳が本格的に覚醒して最高のパフォーマンスを発揮するまでに約2～3時間かかります。例えば9時開始なら6時起床が理想です。

★ **朝食は必ず摂る**：消化が良く、脳のエネルギー源となる糖質（おにぎりやパンなど）をしっかりと食べましょう。朝食は消化の良いメニューがおすすめです。揚げ物や食べ過ぎは避けてください。

★ **会場移動中、登校中の過ごし方**：移動中は、分厚い教科書や参考書よりも、公式や頻出ポイントだけをまとめた小さなカードなどをさらっと見返すくらいにしましょう。電車内でも片手でめくれる枚数に絞っておくと、気持ちが落ち着きます。試験当日の朝は周りの刺激に流されず、いつものリズムを守ることを意識してください。

## 学校・試験会場についてから

### 【友達との会話】

テストや入試の日に友達同士の会話も実は注意が必要です。「これ出るよ」や「これ分かる？」というトークや、問題の出し合いは試験当日には基本的にはNGです。不安な気持ちからこのような話をしてしまう気持ちは分かりますが、むしろ不安を覚え、自分が勉強したことにも自信がもてなくなり焦ってしまい、頭が真っ白になる原因になります。こういうトークはテスト週間とかには有効なので、仲間と共通認識としてテスト当日はそれぞれでしっかり頑張ろうという約束ができるとういことです。

### 【試験直前の時間の使い方】

試験の開始前や休み時間は、今まで勉強してきた参考書やノートを見て、気持ちを落ち着かせましょう。暗記モノを1つでも覚えるというよりは、今までの勉強をふりかえってみることが大事です。ポロボロになった参考書やビッシリ書き込んだノートなど、一所懸命に勉強を頑張ってきた証になるものを持って行って、「自分はこれだけやってきたからできるんだ」と暗示にかける。自分を信じて、実力を発揮させましょう。

## 試験中～試験後の過ごし方

### 【テストが始まってから】

**NG 行動①**：テスト開始の合図と同時に急いで表を向けて1秒でも早く解き始めようとする

焦る原因になるだけなのでやめた方がいいです。こういう人がいたら、「あーあの人焦ってるなー」ということで自分も落ち着けるかもしれません。むしろ、試験開始の合図が鳴ったら、ひと呼吸おいてから動き始めましょう。

**NG 行動②**：満点を狙いにいきすぎる

1問でも落としたら終わりと思い過ぎて、1つの問題につまづいたときに引きずり過ぎて焦ってしまい、他の問題にまで影響が出てしまう人がいます。自分が解けなければどうせ他の人もできないと思うくらいの根拠のない自信も時には必要です。気持ちを切り替えて、一旦他の問題に移った方がいいと思います。

### 【テストが終わってから】

**NG 行動① (最重要)**：終わった教科の答え合わせ

皆これやってしまいますよね？しかしこれは、受験界でも一番やってはいけない行動と言われています。

気になっても結果は変わらないため、はっきり言って時間の無駄です。時間だけならまだしも、引きずってしまいい次の教科にまで影響が出やすいです。しっかりと次の教科の対策に集中しましょう。答え合わせはすべての教科が終わってからしましょう。

**NG 行動②**：友達との試験の感想戦

①とまったく同じ理由から「ここ何書いた？」などの会話は不安を煽るだけなので避けてください。

君たちは、これから何度も試験を行う機会があると思います。ここまでまとめたことはきっとずっと使えるものだと思うので是非参考にしてください。

