

大学入学共通テストに挑む 75 回生へ

大学入試 こんな時、どうする？（旺文社・大学受験パスナビより）

模試判定が最悪、自信がない…

〇よくよせず、どうして判定が悪かったのかを分析し、入試前に失敗経験ができてよかった！とポジティブに考えよう。本番での本領発揮を一番阻害するのは自信のなさ！ネガティブ思考は捨てよう。

試験前日、眠れなかった

〇前日は10時に寝ようとしたのですが、いつも1時くらいだったので全然眠れませんでした。勉強したい気持ちがあっても、少なくとも1週間前からは早く寝る習慣をつけるべきだと思いました。

鉛筆の本数・消しゴムの数

〇昨年度の先輩にアンケートをとったところ、ズバリ平均は鉛筆5.0本、消しゴムは2.2個でした。鉛筆を多く持って行った人は「鉛筆削りを使う時間を省くため、科目数+予備」という考え方のようです。しかし、多く持って行っても、1科目の試験中に机の上に出すことができるのは3、4本です。机の上に多く出すと邪魔になるため、それ以外は筆箱にしまっておいたという声が多かったです。また、机の上に出す鉛筆は、「転がらないように輪ゴムでまとめておく」という知恵もありました。「黒鉛筆はH、F、HBに限る。プラスチック製消しゴム」と大学入試センターは指定しています。

家を出て気付く。忘れ物をした!

〇試験監督などに相談するのがベスト。忘れたのが受験票だとしても、遅刻せず会場に行くことが大事です。私が受験した会場では、試験監督が忘れた人のために鉛筆を1ダース用意していました。

〇家を出てから「消しゴムを忘れた気がする…」とすごく不安になりました。すると案の定、消しゴムが入っていませんでした。途中のコンビニで買いましたが、本当に肝を冷やしました。持ち物チェックは念入りに。(時計、受験票、必要な文房具。準備は必ず前日までに)

会場に着くまでのトラブル

〇電車を間違えてもいいように早く家を出た。時間に余裕があり前向きな気持ちで受験できた。(間違えや遅延も考慮して、会場の下見や下調べは念入りに)

試験会場でのミス・トラブル

試験当日は気持ちをどう保つ？

〇ほとんどの人が初めての大きな試験で緊張すると思いますが、今まで自分が積み重ねてきた努力を信じて、実力を出し切ることに集中すればよいと思います。友だちと少し話すのも落ち着くのでおすすめです。

会場が暑すぎる・寒すぎる(本年度は換気重視となるので、寒暖差拡大と予想。両方の備えが必須!)

〇寒すぎた。女性は足が冷えやすく、また制服で行くことが多いと思うので、裏起毛のタイツ・靴下・靴など足を温めるような服装をしていくのがいいと思います。

〇試験場は寒いかもしれないと思い、かなり暖かい服装をして行ったら、暖房の目の前でとても暑かった。ただ、服装を調節できるようにもしていたので、脱いでちょうどよくなった。

体調が悪くなった

〇日ごろから頭痛になりやすかったため、当日は筆箱の中に頭痛薬を2回分常備していました。また、飲み物として水を持って行き、いつでも頭痛に備えられるようにして気持ちを楽にしていました。

〇お腹を壊してしまい、始まる前にトイレにこもりました。テスト中は大丈夫でしたが、またお腹が痛くなったらと不安でした。下痢止めがあればと思いました。(体調を把握し、薬などの備えを万全に)

解答のリズムがつかめない

○緊張しない受験生はいません。緊張を少しでも緩和するには、いつもどおりに問題を解くことです。下手に違う解き方をしたりせず、やってきたことをそのまま、今日やり遂げるという気持ちで解き進めるべき。

試験中に眠くなった

○食後の午後の科目で眠くなり、集中が少し切れていました。昼食はお腹いっぱい食べたので、腹6分目くらいにしておけば眠気も少しは抑えられていたかなと反省しました。

(食後の眠気に注意。仮眠や、自分に合う眠気覚ましの方法を)

トイレが混んでいた

○トイレが混むことは予め想定されていたので、休憩時間が短い場合には、試験終了後すぐにトイレに行った。また、昼休みなどの長い休憩時間では終了後から少し時間をあけてから行くことで、混雑を回避した。(いつ、どこのイレに行くか事前に要確認。待ち時間対策も)

休憩中はどう過ごす?

○寝る、勉強する、歩くなど、変わったことはしない方がいいと思う。終わった科目の話は禁物、見慣れていない参考書で勉強するのもよくない。見慣れた、使い慣れたもので。

試験日のお昼ごはん体験談

○試験当日のお昼ご飯は食べ過ぎず軽めに抑えることが大事。特に国公立大志望の学生は受験科目が多くとても大変なので、おやつなどを持っていってお腹がすいたらこまめに食べるようにすると良い。

試験解答中のミス・トラブル

わからない問題が出た

○目の前の問題を解きたいというプライドと、なるべく多くの点数をとるという使命を天秤にかけ、わからない問題を飛ばした。ただし、あまり飛ばしすぎると簡単なものまで難しく見えてくるので、自分の感情が最も安定するように解く問題と解かない問題を取捨選択するべきである。

解答時間が足りない

○数学で時間不足に陥った。とりあえず自分ができそうな問題を確実に正解することが大切だったと思う。また、英語、国語は長い問題文を読まなければいけないので、科目によってわからない時の対策や時間配分を決めておくともよいかもしれません。(科目ごとに時間配分を設計。「捨てて勝つ」戦略も必要)

リスニング音声が頭に入らない

○リスニングの際に使う機器を使ったのが初めてだったので、設定に手間取っていたら1問目をほとんど聞き取れなかった。2問目からもそのショックで少し調子が出せなかったので、気にせずに解ければよかったと思う。

試験終了間際で、マークミスが発覚

○絶対に焦ってはいけません。試験時間が残り5分でも、焦らず訂正すれば十分に間に合います。たとえそれより短くても、丁寧にマークし直せばミスを挽回できます。気づいた時点で深呼吸し、訂正しましょう。

○消して全部やり直せば問題ないです。マークなんて3分あれば全部直せますし、何の問題もありません。落ち着いて直しましょう。ミスに気づいたこと自体「運がいい!」と自分を褒めてください。

※新型コロナウイルス対策として、共通テストでもマスクの着用や入退室時の手指の消毒、休憩時間の換気、他者との会話を控えることなどが求められています(詳細は大学入試センターのホームページを参照)。試験当日は、試験監督者の指示に従ってください。