



# 進路だより



Vol.54 2022.1.13

## テスト本番に強くなる30の方法Vol.1

テスト本番に強くなる方法(1)

### 「試験当日の朝は、いつもどおりの朝食メニューにする。」

「ついにこの日がやってきた！」

高校入試入試本番！やはり試験日というのは緊張しますね。でも、これまで勉強を積み重ねてきた成果を発揮する日ですね。そんな試験当日の朝は、朝食にも力を入れることがあります。絶対に試験を成功させたい気持ちがゆえに、食事にも力を入れてしまうところです。試験で100%以上の力を発揮したいからと、ついいつもより食事の量が多めになるでしょう。また、少しでも頭の回転がよくなるようにと思い、朝食をいつもとは違ったメニューにグレードアップすることがあります。脳のエネルギー源であるブドウ糖ですから、ブドウ糖が多く含まれたメニューにします。食事を切り替えることで、わずかに影響することもあるでしょう。しかしできることなら、普段から食べ慣れている食事をおすすめします。いえ、試験日だからこそいつもどおりの食事のほうがいい。



試験当日というのは、緊張感が強くなります。緊張のため消化の力が弱くなっているため、普段と違う朝食メニューに変更すると、おなかを崩してしまう可能性があるからです。普段より、たくさん食べたり、食べ慣れていないものを急に食べたりすると、胃や腸が驚いたり腹痛につながりかねません。試験中におなかが痛くて、解ける問題が解けなかったというのでは話になりませんね。

だからこそ、試験当日の朝は普段どおりの食事メニューにしましょう。いつもと変わらない朝食でいつもどおりの力を発揮するのです。

テスト本番に強くなる方法(2)

### 「問題用紙が配られている間、大きな深呼吸をする。」

試験官が問題用紙を配っている間に、あなたは何をしていますか。

「何をするって、特に何もしようがない」

そう思い、ぼうっとする人がほとんどでしょう。

試験官が試験用紙を配っているわずか数十秒の間とはいえ、実はやる必要があります。「大きな深呼吸」という儀式です。

これには大きな意味が2つあります。

1. 脳に十分な酸素を供給するため
2. 落ち着きを取り戻すため

1つ目の理由は「脳に十分な酸素を供給するため」です。これから試験問題を取り組むに当たって、まず脳に十分な酸素を供給しておく必要があります。試験中は集中するため、脳でたくさんの酸素が必要です。しかし、一方で、集中しているときは呼吸が浅くなりがちです。せめて、試験寸前の問題用紙を配られている間に、大きな深呼吸をしましょう。脳の働きがよくなり、よいスタートを切ることができるようになります。

2つ目の理由は「落ち着きを取り戻すため」です。試験中に焦りながら問題を解いていると、うっかりミスをする可能性が高くなります。うっかりミスを防ぎ、落ち着いて問題を解くことができるよう、問題用紙が配られている間に大きな深呼吸をしましょう。試験の流れを左右する小さな儀式なのです。

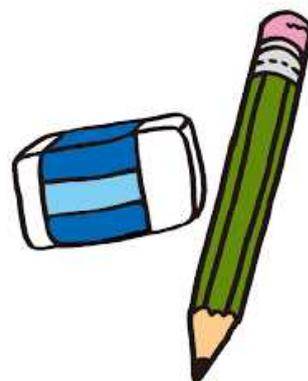


※ 鹿児島情報高等学校の面接が中止となりました。合わせて軽食も中止です。面接に変わりアンケート実施の予定です。終了時刻は午後12時45分頃になる予定です。

### テスト本番に強くなる方法（3）

## 「テスト本番のときこそ、使い古した鉛筆と消しゴムを使う。」

遠足の前日に「明日はどの靴を履こうか」と思い、靴箱を眺めました。まだ買ってから一度もはいたことのない新品の靴がちょうどあったので、それを履こうと思いました。遠足では、長時間、長距離を歩くことになるので、新しい靴のほうがいいたらいいなと思いました。遠足当日は新品の靴を履いてわくわくしながら出かけましたが、結果は大失敗でした。初めて履く靴は足になじんでいないため靴擦れしてしまい、足を痛めてしまいました。足の皮がむけて出血してしまい、遠足を楽しむより、足の状態が気になって仕方ありませんでした。遠足のために新品の靴を履きましたが、台無しになってしまいました。大事な遠足の日こそ、普段から履き慣れている靴を履くのが一番です。皆さんも同じような経験があるのではないのでしょうか。



テスト本番でも同じ話です。テストのときに限って、新品を使う人がいます。「新品の鉛筆」や「新品の消しゴム」です。新しいものを使えば、スムーズに書いたり消したりできて、テストも調子が出そうな気がします。しかし、そういう気がするだけです。実際にテスト本番で新品を使うと、調子が思うように出ない場合が多い。新品というのは、まだ実績がないということです。新しい鉛筆を使おうと思ったら、いつもより字が薄くて、余分な力を指に入れてしまうことがあります。新しいシャープンを使おうと思ったら不良品だった、という笑えない話もあります。初めて使う消しゴムは、思ったより字が消えにくくて苦労することもあるでしょう。こするときに力が入りすぎて、答案用紙を破いてしまうかもしれません。

大切なテストのときほど「使い慣れている鉛筆」と「使い慣れている消しゴム」です。いつも使っているからこそ、鉛筆や消しゴムに余計な注意を払うことなく、テストそのものに集中しやすくなるのです。

### テスト本番に強くなる方法（4）

## 「いきなり問題を解き始めるのではなく、まず試験全体の把握をしてから、問題に取り組む」。

山は、全体が見えるから、登るときに安心します。いきなり山に登り始めようとする、どんな山で、どれだけの高さがあり、どんな道が待ち受けているのかわかりません。登山前には、大まかでいいので山全体を知ることです。心理的に安心を得るだけでなく、登るときの具体的な対策を立てられるようになります。



試験もいわば山です。始まるやいなやいきなり問題を解き始めるものではありません。試験が始まって最初の数分間は試験全体を眺める時間に使いましょう。

### 「試験全体を把握」から始めるのです。

これがあるかないかで、試験の流れを大きく左右します。わずか1分ほどの眺める作業が、大きな余裕を生み出します。きちんと問題文を一字一句読む必要はなく、だいたいどのような問題がどの辺りにあるのかを把握するだけでOKです。問題の様子を大まかに確認し、テストの形式を確認し、全体を頭に入れておきます。その全体像があると、安心感が得られます。全体の構成や問題の配置がわかると、試験の進め方を具体的に想像できるようになります。もし難しそうな問題が最初であればスキップすればいい。得意な問題から先に始めてもかまいません。選択問題を優先させることもできるでしょう。それができるのは、全体を把握できているからこそです。