

センター前日・当日の心得を紹介しましょう。

1.当日の持ち物について。

①受験票(万が一のために受験番号は手帳などに控えておきたい)。

②筆記用具としてエンピツに消しゴム、鉛筆削り。

鉛筆の予備はもちろん、消しゴムも予備に2～3個用意しておきたい。

シャーペンは答案を書く筆記具としては不可が基本だが、高校などが会場の場合許可されることもあるので、その場合はそれに従う。ただマークにはやはり鉛筆が無難。

それから数学などの計算を問題用紙に書く場合などは、シャーペンを使うことは許されているはずなので、必要な人はシャーペンも持参するといいたろう。

③電卓・定規・電子辞書・参考書・単語集(帳)。

更に「センター文法・語法スーパーチェック」、各「問題演習」ファイル等、ボクのホームページから有用なファイルをプリントアウトして持参するのもいいだろう。

④時計。

時計は、できればアナログの方がいい。その理由はアナログの方が、試験中に残り時間や経過時間が、パッと頭に入ってきやすいからだ。

※ただし、アナログ時計がないならデジタル時計でもかまわない。

⑤財布(お金)。

⑥お弁当と温かい飲み物。

当日、試験会場が自分の高校でないような場合は、混んだり食べ物を売っているところを見つけにくいこともあるので、お弁当持参がいい。

飲み物については、メインはお茶かお湯(水)にしたい。当日は試験の緊張、集中、乾燥などがあいまって、思った以上に喉が渇くもの。体内の水分が不足すると、脳の働きにも影響する。

コーヒーなどの刺激物は、缶コーヒー等で別に持っていったらいいだろう。

水分補給にコーヒーがぶ飲みするのは(緊張と重なってお腹を壊したりしかね

ないので)避けたい。それから水分補給には季節がらみかんなどもお薦めである。

- ⑦ハンカチ・ティッシュ・使い捨てカイロ・お守り・髪留め(長髪の人・女子)・目薬・下痢止め(緊張しすぎておなか壊しかねない人)。
特にティッシュは多めにポケットに忍ばせておきたい。鼻をかんだり汗を拭いたり…。多めにあると何かと重宝するものだ。
- ⑧入試要項(これも受験会場が自分の通っている高校などでない場合、会場位置や試験時間の確認ができる)。
- ⑨電車の路線図。
- ⑩傘(天気予報で天気が崩れそうな場合)。
- ⑪チョコレートなど、休み時間にブドウ糖補給ができそうな食べ物。
- ⑫携帯電話(ただし会場内ではマナーモードか電源オフ)。
- ⑬「座布団」や「ひざ掛け」については試験開始前に試験監督者に申し出て、許可が得られれば使用可能。

2.服装についてのアドバイス。

私服で受験するという人の場合、服装としては、

- ①いつも着慣れている服。リラックスして受験できるもの。
- ②会場内の温度が寒くても熱くても対応できるように、コートやマフラーなど外套で寒さ対策し、暑いときにはさっと脱げるような服装。

が望ましい。

また集中したいからといって、「耳栓」は使用できない。気をつけよう。

コートなど着たままで受験は可能。許可があればひざ掛け、座布団などもO. K. ただし、英文字や地図が描かれたものは×。和歌、格言などが印刷された鉛筆も×。

3.その他のアドバイス。

上記以外に注意すべき事項をあとめいくつか書いておきましょう。

①受験票を忘れた（なくした）ら。

忘れた場合は、会場で仮発行申請をすれば受験できる。場合によっては学生証などの本人確認ができるものの提示を求められることもある（もちろん現役生で自身の高校で受験するという人の場合は問題ないが）。

②名前と受験番号の書き忘れに注意。

センター後、一番多い問い合わせが、この（「名前」「受験番号」の）書き忘れだという。試験開始前に（指示があるはずだが）、必ず「名前」「受験番号」を所定の記入欄に書き、特に受験番号などは書き間違いがないかどうか、しっかりチェックすること。

③鉛筆、消しゴム以外に試験中机の上において良いもの。

ハンカチ、メガネ、ティッシュ、目薬、（小型であれば）鉛筆削り、ナイフ。
※携帯、定規などは出しておけない。卓上型の時計もダメ（教室の指導官が認める場合はO.K.）。携帯を時計代わりにしている人は、会場では腕時計などしていった方がいい。携帯の電源の切り忘れも注意。他人に迷惑がかかるだけでなく、監督官にその携帯の入った鞆を会場外に持ち出されてしまうこともある。

④試験の合間の休み時間中に、友だちと前の時間の答え合わせをしてはいけない。

まだ後にテストが残っているのに「あの問題どうだった？」「〇〇の答えって△△でいいよね！？」などと、（少しの時間を割いてならまだしも）延々とそんな話をしている受験生がいるものだが、それは以下の理由でやめた方がいい。

(1)（次にまだテストがあるというのに）単なる時間の無駄。

(2)もし友だちと答えが違っていたりした場合、次のテストに集中できなくなる。

⑤当日はマスクを着用して出かけよう。

会場では多くの人が同じ部屋に入ることになり、風邪のウィルスをもたらしてしまう確率も高まる。それが原因で2日目は熱出して受けられなかったなんてこともないとも限らないので、念には念を入れ、当日は（普段マスクをつけない人も）マスクを着用しよう。試験中もマスクをするかどうかは、自分で決めてほしい。「どうしてもマスクを長時間していると息苦しくて…」という人ははずして受験したらいいだろう。ただ休み時間には（うがい薬で）うがいなどして、喉から風邪菌対策はしておきたい。

⑥万が一に備えて、公共の交通機関で会場には行った方が無難。

両親などが自家用車で送ってくれる人も多いだろうが、不測の事態(事故・渋滞…)を考えると公共の交通機関の方が無難と言える。

⑦テスト開始前は目を閉じ、腹式呼吸で心静かに開始の合図を待とう。

複式呼吸は、

(1)鼻からゆっくり息をお腹を膨らませながら(3～4秒)吸って、

(2)口からその(吸った時間の)倍の長さ(6～8秒)で更にゆっくり(今度はお腹をへこませながら)吐く。

(3)吐くときは「はあ～」と小さな声で言いながら吐き、吐き終わったら3～4秒息を止める。これを繰り返す。ちなみに「あ」という音は人をリラックスさせる音なのだ。

それから、過度に緊張した場合、耳を(人さし指と親指で)つまんで軽く横に引っ張り、鼻から呼吸するとより深く呼吸できるそうである。

⑧(これは特に、マーク数の多い英語に言えることなのだが)、マークは決して「一題解いてはそのたびにマークをつける」などというようなことはしてはいけない。「数題(あるいは大問を)解き終わるごとにマークをつける」ようにすること。

⑨時間配分を間違えない。「この問題までで〇〇分」「その問題までで××分」と、きっちり事前に時間配分を頭に入れておく。

⑩新傾向の問題があった場合は、後回しにする。慣れた問題から先に解いてしまうこと。ただその場合、時間配分が(想定していたものと)変わってくる可

能性があるので、そのあたり間違えないように。なにより時間配分を正確に意識して進めること。

⚠上記の注意事項の中で、特に(自分の高校で受験するような現役生が)犯しやすい失敗が、休み時間に友達とベラベラ無意味な会話で時間をつぶす行為。繰り返しになるが、(不安でいっぱいな気持ちはよく分かるけれど)そんなことに時間を使ってもなんの意味もないしかえってマイナスにしかならない。冷静になって心強く持ち、頭きり変え、次の(科目の)試験の準備をしてほしい。

4.試験日前日のアドバイス。

当日の持ち物については、(当日朝にバタバタ準備するのではなく)前日夜までに準備しカバンに入れ、枕元に用意を済ませておくこと。

それから前日は、遅くとも夜10時には就寝しよう。

また現役生で自分の高校が受験場という人は関係ないが、そうでない場合、試験会場を間違えることのないようにしよう。会場を間違えると当たり前だけど受験はできない。

ただ、交通機関が事故などで間に合わないという場合は、とりあえず会場まで行くこと。考慮して試験時間の繰り下げ等の対応をしてくれることもある。そのような場合、駅などでアナウンスが流れることもあるのでよくそれも注意しておくといい。緊急の連絡先は 03-3465-8600 又は 03-3465-8600 。

5.リスニングテストに関して。

ICプレーヤーが故障と感じたら、すぐに(ためらうことなく)黙って手を挙げ監督者に知らせ、監督者の指示に従うこと。試験が終了してからの音声不具合の申し出は受け付けられない。気をつけよう。またテスト中になにか大きな音がしたりして、雑音がひどいと感じたときでも、監督者の指示がない限り、解答を続ける

こと。勝手に自分の判断で試験を中断しないこと。