2026.2.18

雲　外　蒼　天

No. 22

入試が近づいてきたぞ２！

３年生は高校入試まであと１週間となりました。いよいよですね。前回の続きで、前日や前夜のことを書きます（前回の続き）。

第６条　当日受験会場まで行く方法を確認しておこう。公共交通機関の場合は、しっかり時刻表やバス停、ルートをしっかり確認して、何時に起きて家を出るのかを決めておこう。 自家用車で送ってもらう場合は雪対策が大切。また、自分の車が動いても、前の車が動かなければ渋滞に巻き込まれる。公共交通機関の場合は、遅延証明を貰えば遅刻しても対応してもらえる場合が多いが、自家用車の場合はそれが難しいことも多い（遅れそうなときには中学校の先生か高校に連絡する）。

第７条　携行品のチェックは昼間のうちに。受験票、鉛筆、消しゴムなど必要なものを揃え、ないものがあれば早めに買う。また、分度器など持ち込み禁止の物は初めからもっていかない。教室に掛け時計はないので、腕時計を準備すること。時計のアラーム音は、絶対に鳴らないように設定しておくこと。

第８条　前夜の勉強は得意分野で自信をつけよう。「やるだけのことはやったんだ」と気持ちを整理するとよい。また、塾で作ったノートも参考になる。

第９条　前夜は早めに寝ること。ただし、なかなか寝つけないのも人の常。そんな時は「早く寝なければならない」と固く考えず「多少の睡眠不足はどうってことない」と割り切ること。 眠れないほど興奮して気合がはいっているのなら、そのまま体を横たえて筋肉を休ませる。 室内で軽い運動や温かいお風呂もよい。一晩中眠れなくとも、気合でもつ!寝ても寝なくても試験本番はいやでも集中できる!

第 10 条　最後に目覚まし時計をセットする。明日は〇〇時に起きると心に念じておくとよい。〇〇時に起きて、試験にいく支度をして、ご飯を食べて、会場に行くとイメージしておこう。眠れなかったら明日のために「これまで一生懸命やってきたんだ」 ということを思いながら横になろう。どうせ眠れないのならいいことを考えよう。きっといいことがある。

【受験の携行品リスト】

① 受験票	⑧ ハンカチ・ティッシュ(机上は中身だけ)
② 鉛筆、シャープペンシル、定規	⑨ 雨具
③ プラスチック製の消しゴム ２個	⑩ 使い慣れた教材 参考書
④ 鉛筆削り（電動式を除く）	⑪ 昼食(間食にカロリーメイト、チョコ、飴など)
⑤ 時計	⑫ 簡単な着替え（靴下など）
⑥ 交通費等のお金（小銭を忘れずに）	⑬ 常備薬 メガネ（予備コンタクト）
⑦ 防寒具（コートや使い捨てカイロなど）	⑭ お守り（いる人だけ）