

## 2018年版 受験当日、自信を持って実力を出し切るために

### 持ち物の確認



受験直前、そして当日、親も子も緊張し、バタバタと過ぎてしまいがちですが、忘れ物などすると焦りや不安が増し、試験結果にも影響しかねません。持ち物などしっかり準備して臨みたいものですね。

当日の持ち物は、受験する学校の募集要項に示されたとおりに準備すればよいですが、主なチェックポイントは以下のとおりです。

- 受験票（万一忘れてしまった場合は、速やかに中学校の先生、関係者に報告しましょう。忘れても受験できる場合がほとんどです。焦らず行動しましょう。）
- 筆記用具（基本はシャープペンシルではなく鉛筆です。鉛筆削りも忘れずに。鉛筆は必ず多めに持たせてあげてください。緊張感から力も入りやすい為、慣れた鉛筆も用意しておきましょう。  
シャープペンに慣れている場合は、それも持参しましょう。学校ごとに持ち物の決まりはありますが、最近では鉛筆でもシャープペンでもどちらでもいいという学校が多いようです。  
消しゴムは、1つでは不安ですので、念の為2つ準備しましょう。直方体のものが良いでしょう。）
- 時計（アナログ式のものの方がいいですね。文字盤の数字は算用数字表記のものが間違いがなくよいですよ。）
- 上履き（必要かどうか事前にしっかりチェックです）
- マスク（風邪をひいているお子さんもいることを想定して必ず持参しましょう。）
- ハンカチ、ウェットティッシュ、ミニタオルなど
- 交通費、交通系カード
- お金（交通費は多めに持って行きましょう。想定外の交通手段が必要になることもあります。）

- 会場、学校への地図（念のためプリントアウトしておきましょう）
- 募集要項（当日学校への連絡が必要になるかもしれません）
- カイロなどあったかグッズ
- 一口サイズのお菓子（空腹で集中力がなくならないように持たせるというご家庭も。）
- ・輪ゴム（テスト中は筆箱を机の上に置けないことが多いので、鉛筆を束ねます。）
- お守りなど
- 当日空き時間に活用する勉強グッズ（カードやポケットサイズの参考書など）
- 防寒具（会場の温度がわかりませんから、来たり脱いだりしやすいもの。手袋やマフラーなどもあれば便利）
- 雨具や靴下（急に雨が降ってきた時のために、持参しておきましょう。）

上記の他にも、緊張するとお腹がゆるくなりやすいのなら下痢止めなどが必要ですし、絆創膏などもあっていいですね。

試験当日焦ることがないように、あらかじめ準備しておきましょう。

携帯電話やスマートフォンなどに関しては、持込不可、電源 **OFF** など学校によって決まっているはずですので、しっかり確認しておきます。

あらかじめ準備するのが大切である一方で、もしも忘れ物などした場合のことを考え、会場・学校のまわりにコンビニエンスストアなどがあるのかチェックしておきましょう。

筆記用具などたいていのものはコンビニで入手できます。忘れ物をした場合に

必要以上に慌てないことも大切なことです。

## 心と体の準備

持ち物の準備以上に、心、気持ちの準備も大切です。

入試直前の数日は、「これまでこんなに頑張ってきたんだから、きっと大丈夫」という自信をお子さんが持てるよう、親御さんも意識的に声かけをしてあげましょう。

塾ではハチマキやハンカチなどの持ち物に先生が激励の言葉を書いてくれるといった「しきたり」があることも多いですね。

緊張してなかなか眠れないお子さんもいるようです。

睡眠への導入には個人差がありますが、一般的には

- ゆっくり呼吸をする
- 体の力を意識的に、一部分ずつ抜いていく
- 人肌くらいにあたためた牛乳を飲む

など言われています。

何より、眠れないからといって起きだして勉強したりしないことです。

「目をつむってゆったり寝転がっているだけで、体も頭もずいぶん休まるらしいよ」といったアドバイスで、睡眠につくよう促してあげましょう。

中学受験情報局 かしこい塾の使い方

[www.e-juken.jp](http://www.e-juken.jp)

