

明日から入試開幕です。これまで努力してきた成果を存分に発揮し、合格切符を手に入れられるよう心から応援しています。今回は、受験前日の過ごし方を中心にお伝えします。



受験前日の過ごし方

1 リラックスする どうしても明日受験だと思つと、緊張して何も手に付かなかつた
ち着かなかつたりしますよね。そんなときは、軽く散歩したり、好きな音楽を聴いた
好きな香りを部屋に漂わせたりしてリラックスできる時間を作りましょう。

2 勉強は短時間で もう今までたくさん勉強してきました。焦らないで、自分で作った学習ノートや暗記系(英単語
や公式、漢字など)を中心に軽く確認できるものを短時間で集中してやるのが効果的です。スマホのアプリでサクッと
やるのもいいですね。

3 NG 行動 不安で不安で仕方なくて、ついつい徹夜をしてしまつたり、徹夜でなくても長時間勉強したり、苦手科目
の追い込みをしたりして自分を負のスパイラルに向かわせるのは逆効果です。前日は、自分に自信を持たせる日とし
て、得意な科目に取り組んで、スラスラ解ける自分を自信に変えて就寝しましょう。

4 持ち物チェック 当日の朝慌てないように、持ち物は前日までに準備しましょう。面接中の待ち時間に何をするの
かも、考えて持ち物を準備しましょう。校内面接練習の待ち時間、長かったですよね。当日も順番次第で長くなる可能
性がありますよ。

5 早めの就寝 睡眠は脳の疲労回復に不可欠です。入試前日でも少なくとも6～7時間の睡眠が理想。起床予定時
刻から逆算して就寝時間を決め、眠れなくても布団に入って目を閉じましょう。起床時間は、試験時間の 3 時間前が
脳の活性化に良いとされているのでお勧めです。



り落
り、



当日の準備と心構え

もうここまできたら、覚悟を決めて高校に行くしかありません。もう一度、持ち物を確認してください。

朝ご飯は、消化の良いものを食べましょう。糖分を摂りすぎると血糖値が上昇して脳に血液が行かず、試験中に集中
できません。

お勧めの朝ご飯 ごはん・味噌汁・卵料理・焼き魚などです。揚げ物や生ものは避けましょう。どうしても喉を通らな
いという人も、おにぎりやゼリー、バナナなど最低限のエネルギーを補給しておきましょう。お腹が減ったり鳴ったり
するのも緊張しますよね。これも試験への緊張やストレス軽減の一つです。



今までの自分を信じよう

受験会場に行く途中でも、受験会場に到着して教室に入るときでも、参考書を真剣に読んでいる他の受験生を見ると、ものすごく頭のいい人に見えることがあるかもしれません。それは錯覚です。不安でも、自分を信じて解答してい
きましょう。感情と解答能力は別です。目の前の一問に集中してください。



裏面に詳しい注意事項を載せています。一通り読んで明日に備えてください。



持ち物、身だしなみチェック表



持ち物			身だしなみ	
項目	✓	注意点	項目	✓
受験票		汚したり曲げたりしない。ファイル等に入れておく。 番号は覚えておくと同時に生徒手帳にメモしておく。	上着	
生徒手帳		受験票を忘れたり、何かあったとき用の身分証明書	ボタン	
鉛筆 シャーペン		それぞれ複数本用意する。鉛筆は削っておく(鉛筆削り も用意)。シャーペンは芯も用意。	ネクタイ リボン	
消しゴム		無くしたとき用に 2 個	ズボン	
作図用具		直線定規、コンパス(高校によっては三角定規)	ベルト	
腕時計		電卓や辞書機能の付いたものは禁止。スマートウォッチ も×	スカート (裾のほつれ)	
上履き (下足入れ)		場合によっては体育館シューズ (高校ごとに確認すること)	セーター (V ネック)	
通学カバン		装飾品は悪目立ちするので外す。 目印用に 1 つだけにする。	靴下(白か紺か黒 で無地が理想)	
ハンカチ ティッシュ		いつも持っていない人、特にティッシュは忘れずに。	頭髮	
昼食・飲み 物		必要な人 飲み物を高校の自動販売機で買わない	ゴム ヘアピン	
交通費		小銭で準備しておく。IC カードチャージ	爪	
参考書		使い慣れたもの。	運動靴	
面接ガイド		自分用に記入しているノートなど	メモ	
マスク		必要に応じて着用し、感染症対策をしよう。		
その他		防寒着、眼鏡、常備薬、予備の靴下、など		

さあ深呼吸して、朝の気持ちのいい空気を吸い込んで、出発しましょう。

みんな、君の味方だ！

すでに県外組は受験終了し合格を手にした人もいます。みんな続こう！

何か困ったら西中へ (086)422-6030(朝7:00～)

