

入試(道コン)でパフォーマンスを発揮する10の行動

<事前準備>

1. 7-11 (セブン-イレブン) の生活を続ける

テストの時だけ早く起きるなんて、絶対に無理。出来れば2週間前、少なくとも1週間前からは、規則正しく夜11:00に寝て、朝7:00に起きること。朝ごはんは勉強の活力、必ず食べる習慣を身につける。

2. 前日はやってきたことの振り返り

テスト前日になって、焦ることなかれ。今まで使ってきた受験テキストや道コンなど、自分が勉強してきたものを見直すこと。新しいことをやっても、残念ながら本番では通用しません。

3. 時計・定規/コンパス・勉強する物の準備

忘れがちなのが、時計。試験会場の時計は基本使えないので、必ず用意すること。定規/コンパスを含めた筆記用具は、いつもまとめておく。合間に勉強する受験テキストもお忘れなく。

<試験当日>

4. いつも通りに起きる→余裕を持って到着

当日になって生活のリズムは変えない。いつも通り7:00に起きて、朝ごはんも食べる。頭がシャキッとすると、1時間はかかります。到着も10~20分余裕を持って到着し、最高の状態で1教科目を向かえよう。

5. スマホの電源OFF

試験の日は、スマホは1日電源OFF。人間は、前の行動が頭の中に残って、しばらく処理が終わりません。スマホで余計に脳の容量を使わないこと。連絡は必要な時のみに限る。

<試験の受け方>

6. 次の教科の準備をする (友だちは無視)

試験会場に着いたら、次の教科に頭を切り替える。まずは頭と身体をリラックスさせる(寝るのは厳禁)。落ち着いたら受験テキストを開き、次の教科の振り返りをサッとする。前述の通り、人間は頭を切り替えるのに時間がかかるもの。むやみに友だちに話しかけるといことは、自分だけではなく、その人も巻き添えにしている行動だと自覚すること。話しかけられたら「ごめん、次の準備する」とスマートに対応。

7. いつも通りにやる

試験が始まったら、いつも通りにやる。実力以上のものは出ないし、出来ることをやるだけでOK。問題を解くのに時間がかかったら無視して、次の問題に取りかかる。最後までたどり着くのが最優先。

8. ピンチの時は開き直す

難しい問題に出会って「ヤバい、どうしよう」と思った時は、「どうせみんな出来ていない、気にしない。」と開き直すこと。自分が解ける問題だけ、いつも通りに解くのが入試というもの。

9. 前の教科のことは忘れる (友だちは無視)

1教科が終わったら、その教科のことは忘れる。「どうだった?」と話しかけられたら「まあまあかな。」と軽くあしらって、次の教科の準備に取りかかる。振り返りは、5教科すべてが終わってからでOK。

<試験後>

10. すぐに自己採点

家に返ったら、すぐに自己採点をする。入試本番は合格発表まで2週間あるので、点数を知っておくこと。道コンは記憶の新しい内に復習までして、次につなげる。