

夢を掴む為
当日200%以上の力を出せ
16個のアイテム！！



1. 【受験当日持ち物チェックリスト】

★受験票

万が一途中で忘れたことに気付いても、取りには戻らないでください。

受験票は忘れても受験はできますが、遅刻は受験そのものができなくなってしまいます。

当日忘れたり紛失したりした場合は、速やかに学校の職員や試験監督へ申し出てください。

※事前にコピーしておき、一部は自分で持ち、一部は家族に預けておくのも良いです。

★筆記用具

消しゴムは2個以上持って行ってください。

試験中に落としてしまうと、挙手して試験監督に知らせる必要があります。

しかし試験監督にすぐに気付いてもらえないこともあり、時間をロスしてしまいます。

鉛筆も多めに用意し、さらに携帯型の鉛筆削りも必要でしたら持って行ってください。

★時計

試験会場の座る場所によっては、会場の時計が見にくい場合もあります。

携帯を時計代わりにすることは禁止されていますので、腕時計を持って行きましょう。

できれば試験の残り時間やペース配分が分かりやすい、アナログ時計が良いでしょう。

もし時計を忘れてしまい、教室の時計も見えにくい場合は、遠慮せずに試験監督に相談しましょう。

★メガネ

普段コンタクトでも、途中で調子が悪くなってしまったり、落としてしまったりすることもあります。万が一のとき、特に座席が後ろの方だと、黒板の注意事項や問題文の訂正、時計などが見えなくなってしまうこともありますので、念のため持って行きましょう。

★普段使っている参考書、ノート

待ち時間や休憩時間に目を通すのに便利です。
新しい参考書だと見慣れない内容が出てきたときに焦ってしまい、逆効果となるので避けましょう。
使い慣れた参考書と自分で作ったノートが落ち着きます。
また集中するための耳栓は、試験監督の注意や周りの声が聞こえない可能性があり、好ましくありません。

★受験校の連絡先

下見をしていたとしても、地図や電車の乗り換えメモは用意しておきましょう。
電車の遅れなど不測の事態に備えて、受験校の電話番号やメモ帳も必須です。
携帯電話に頼ると、電池切れや調子が悪い時に必要以上に焦ってしまいますので、注意しましょう。

★お金

万が一のときにタクシーや自動販売機・公衆電話を利用するための小銭を用意しましょう。
Suica や PASMO も十分にチャージしておいてください。

★使い捨てカイロ、防寒具

教室に暖房が入っていても、場所によっては寒いこともあります。
特にスカートだと足元が冷える場合もありますので、膝掛けや大きめのマフラーなどがあっても良いでしょう。
座席によっては暑すぎることもありますので、簡単に調節できるようにしてください。
貼るタイプのカイロは、熱くなりすぎた際にその場ですぐはがせませんので、好ましくありません。
また、手がかじかむと動きが鈍ってしまいますので、特に冷やさないうち注意してください。

★雨具と靴下の替え

当日の天気予報は、天候だけでなく気温もチェックしましょう。
万が一雨や雪で靴下が濡れてしまった場合、そのままでは体が冷え、実力が発揮できません。
替えの靴下や、ハンカチとは別にタオルを用意しておくとも良いでしょう。
また、濡れた靴下や手袋を入れておくビニール袋もあると便利です。

★薬

普段使っているリップクリームや眠気覚まし、コンタクトの場合は目薬を持って行きましょう。
鎮痛剤などの薬は眠くなるかもしれないので、飲みなれていない人はなるべく避けてください。
緊張でお腹の調子が悪くなることも多いため、水なしで飲める胃薬・下痢止めなどがあると便利です。
薬を持つことで生まれる安心感の効果も大きいと言われています。
しかし、もし体調が極度に悪くなった場合は、すぐに試験監督に申し出てください。

★携帯電話や電子辞書

携帯電話や電子辞書は、前日に充電をしておきましょう。
ただし必ず試験前に、携帯電話をマナーモードではなく電源から切ってください。

★お弁当・水筒

脂っこいものは避け、なるべく消化がいいものを食べましょう。
また食べ過ぎると眠くなってしまいますので、食べる量も注意です。
当日が寒いときは、温かい飲み物を持って行きましょう。
現地で調達しようとしても、混雑していて余計な時間を取られることもありますので、避けてください。
また、糖分補給としてチョコレートなども持って行くと良いでしょう。

★ハンカチ・ティッシュ

ハンドタオルのように少し大きめで、柄に英語などの文字が入っていないものが良いでしょう。
また、ポケットティッシュも多めに持っていきましょう。

★お守り

あまりたくさんのお守りを持っていくと、神様同士がケンカしてしまいご利益が薄れてしまうかも…？

★そして自信

絶対に合格する！という強い気持ちを忘れずに！
今まで勉強してきたことに対する自信と一緒に、会場へ向かいましょう。

2. 【試験日前日の食事】

脂っこいものは避け、炭水化物を中心とした食事にしましょう。

炭水化物は分解されてブドウ糖になり、翌日の頭の働きを良くします。

例えば、ご飯と煮物や焼き魚（刺身は避けましょう）、和風あっさり味の Pasta、煮込みうどんなど。

縁起を担いだカツ丼は心情的には分かりますが、出来れば避けた方が良いでしょう。

3. 【眠れぬ夜は…】

温めた牛乳は効果的です。

牛乳に含まれるカルシウムは脳の興奮を抑えてリラックスさせる効果があります。

ただし牛乳でお腹をこわしやすい人は避けてください。

入浴の際はぬるめのお湯にゆっくり浸かり、心身をリラックスさせましょう。

その際入浴剤を入れると風呂上がりに湯冷めしにくく、さらに良いでしょう。

また、風邪をひかないよう、髪の毛はきちんと乾かしてから寝てください。

布団では全身の力を抜き、手のひらを枕に当ててうつ伏せになると無駄な力が抜けるそうです。

どうしても眠れないときは、1～2 時間でも眠ることができれば良いと割り切ってしまうでしょう。

